



ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๔  
๑๓ พ.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แต่ไกล  
<http://dharmaatmag.com>

# นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

## ฉบับที่ ๙๓

ประจำวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓

(<http://www.dharmamag.com>)



## สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๗
ธรรมะสากัจฉา	๑๑
ไดอารี่หมอดู	๑๒
ดั่งตถุณวิสัยนา ฉบับเปิดกรุ	๑๕
ยารักษาใจ	๑๗
ธนาคารความสุข	๓๓
สัพเพหระธรรม	๓๖
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๕๖
คณะทำงาน	๖๒



## จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

---

### "คาถาเปลี่ยนโลก"

วิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่มิประโยชน์  
บางเหตุการณ์ที่เป็นเรื่องธรรมดา  
เข้าใจได้ด้วยสามัญสำนึกของคนทั่วไป  
ก็ได้รับการยืนยันว่าเป็นเรื่องจริงที่หนักแน่น  
น่าเชื่อถือกว่ารู้สึกเอาเองคนเดียว  
หรือพูดกันลอยๆด้วยวิธีคล้อยตามกัน

ยกตัวอย่างเช่นอารมณ์แรงๆนั้น  
เรามักคุยกันว่าแพร่กระจายลูกกลมได้  
ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อยากหัวเราะสุดขีด  
หรืออารมณ์เหงาสุดใจ

เดือนธันวาคมที่ผ่านมา  
วารสารทางจิตวิทยาสังคมฉบับหนึ่ง  
ได้ตีพิมพ์งานวิจัยที่น่าสนใจ  
โดยอ้างการค้นพบว่าความเศร้าหมอง  
สามารถกระจายจากคนหนึ่ง  
ไปยังคนรอบข้างได้ราวกับเป็นเชื้อไข้หวัด  
และผู้หญิงมีแนวโน้มจะติดเชื้อมากกว่าผู้ชาย  
(อ่านรายละเอียดได้ที่ <http://bit.ly/60x3i1> )

ความหมายคือเราตระหนักถึงการระวังติดเชื้อ  
ด้วยการรณรงค์ล้างมือไม่ให้สะอาด  
แต่ไม่ได้ระวังชำระล้างจิตใจให้ปลอด "เชื้อโรค" กันเท่าไรนัก  
สมมติว่าในที่ทำงานของคุณ  
มีใครสักคนเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง กลัวการติดต่อกับสังคม  
ทุกคนต้องเจอหน้าตา เจอบุคลิกลักษณะของเขาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน  
กระแสความเหงาของเขามีสิทธิ์แพร่ลามได้เหมือนไวรัส  
พลอยทำให้คนในที่ทำงานค่อยๆเกิดอาการเหงา เศร้า  
และอยากตัดขาดจากสังคม ทีละคนสองคน

จริงๆแล้วงานวิจัยชิ้นนี้ไม่ได้สรุปเป็นเด็ดเป็นขาด  
ว่าความเหงาเป็นเชื้อโรคทางวิญญาณที่แพร่ลามได้แน่ๆ  
การวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างยังไม่ได้ทำให้ฟันธงชัดขนาดนั้น

แต่สิ่งที่ผมอยากให้มองจากประสบการณ์ตรงของพวกเราทุกคน  
ก็คือถ้ามีคนใกล้ตัวที่มีกระแสดึงดูดให้เราสนใจมากพอ  
สภาพอารมณ์และบุคลิกของคนๆนั้น อาจติดมาถึงเรา  
เหมือนพลังสะกดให้เกิดอาการเลียนบุคลิกขึ้นมาได้

ประสบการณ์ง่ายที่สุดที่จะยกตัวอย่างก็เช่น  
คุณไปดูหนังสักเรื่องที่ชอบพระเอกหรือนางเอกเป็นพิเศษ  
ชอบขนาดที่คุณรู้สึกว่ายากเป็นแบบเขาหรือเธอ  
ประทับใจขนาดที่ดูหนังจบอารมณ์ไม่จบ  
บุคลิกของเขาหรือเธอยังเป็นเงาตามคุณมา  
เวลาจะขยับเคลื่อนไหวหรือพูดจา  
คล้ายคุณเลียนแบบเขาหรือเธอโดยไม่ได้ตั้งใจ  
ราวกับมีวิญญาณเขาหรือเธอมาสิงสู่อยู่ในตัวคุณ ฉะนั้น

บุคคลที่โดดเด่นและมีอิทธิพลต่อสังคม  
อาจจะเป็นดาราฮอลลีวูดที่ปรากฏตัวบนจอเงินทั่วโลก  
อาจจะเป็นนักฟุตบอลที่ปรากฏตัวในงานแข่งกีฬา  
หรืออาจจะเป็นนักเคลื่อนไหวทางการเมือง  
ที่ปรากฏตัวบนเวทีปฐกษัตริย์

คนๆเดียวที่มีบุคลิกลักษณะโดดเด่นพออย่างฮิตเลอร์  
เคย "แพร่เชื้อทางความคิด" ให้กับคนเยอรมัน  
ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิวได้  
ทำให้ "เกือบทุกคน" ที่ยอมรับนับถือเขา  
เห็นการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์เป็นเรื่องชอบธรรมได้อย่างเหลือเชื่อ

น่าเสียดาย  
เมื่อคนที่ทรงพลังโน้มน้าวใจคนก้าวขึ้นมามีอำนาจ  
ส่วนใหญ่มักจะใช้พลังของตนไปในการ "สร้างภาพหลอก"  
มากกว่าจะช่วยให้ประชาชน "เห็นภาพจริง"  
ถึงจุดหนึ่งเมื่อโลกเราเต็มไปด้วยภาพหลอก  
การเมืองการปกครองจึงมั่วไปหมด  
หาความเป็นระบบระเบียบน่าเชื่อถือ นำให้รู้สึกดีไม่ได้

หลักการตลาดที่ให้จุดสรุปว่า  
"ควรสร้างภาพ" ในแบบที่ต้องการ  
ไม่เคยดีไปกว่าหลักการ  
ที่ให้ข้อคิดหลักว่า "ควรเห็นภาพ" ที่แท้จริง

ผมเพิ่งรู้สึกเร็วๆนี้ว่าโลกเรา  
กำลังถูกรบงการด้วยหลักการตลาด  
ก็ตอนที่พบว่าคนส่วนใหญ่  
ไม่ว่าระดับปกครอง หรือระดับรากหญ้า  
ต่างพยายามหลอกกันด้วยความจริง  
ความจริงที่เอามาปะติดปะต่อ ปُر้งแต่งเป็นเรื่องหลอกได้  
สร้างภาพหลอกบิดเบือนภาพความจริงได้  
ชนิดเปลี่ยนนกให้เป็นไม้ เปลี่ยนไม้ให้เป็นนก

น่ากลัวมากครับ  
พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนโกหกเป็นอาชญา  
ทั้งรู้แกล้งว่าสิ่งที่พูดไม่เป็นความจริง  
ยอมเป็นผู้ที่สามารถก่อเรื่องร้ายแรงแค่ไหนก็ได้

แล้วถ้าวันนี้พวกเราอยู่ในโลกใบหนึ่ง  
ที่เต็มไปด้วยนักสร้างภาพผู้มีจิตคิดมุสาละ  
มิแปลว่าเรื่องเลวร้ายทุกชนิด  
อาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลาหรือหือ?

ธรรมะที่ทันสมัยที่สุดในยุคปัจจุบัน  
ไม่ว่าจะมีข้อใดแรงด่วน ควรแพร่ลามไป  
เท่ากับการมีใจจริง พูดคำจริง  
เว้นขาดจากการมุสาอีกแล้ว

มุสาวาทา เวะระมณี ลิกขาปะกัง สะมาทียามิ

ถ้าท่องไว้เป็น "คาถาเปลี่ยนโลก" ติดปากได้ถ้วนหน้า  
มีผู้นำที่ทรงพลังสักคนเป็นพาหะแพร่คาถา  
ให้เชื่อความสว่างทางวิญญาณแพร่ลามทั่ว  
โลกนี้น่าจะดีขึ้น อากาศน่าจะเย็นลง  
ผู้คนน่าจะมีสุขขึ้นทันตาเห็นใจ

ดังตฤณ

พฤษภาคม 53

.....

### เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ "ไดอารี่หมอดู" ฉบับนี้

เรามาดูวิบากจากการผิดศีลข้อ ๔  
'มุสาวาทา เวะระมณี ลิกขาปะกัง' หรือวิบากจากการพูดกันคะ  
ใครที่เคยคิดว่าศีลข้อนี้หมายถึงการโกหกเท่านั้น  
ต้องทำความเข้าใจกันใหม่แล้วนะคะ  
ที่ถูกต่อนั้นคืออะไร พบคำตอบจาก "หมอฟีร์" ได้ในฉบับคะ

ส่วนใครที่ติดใจกับเรื่อง "แผนสอง" ของ "คุณ malimali"  
ในคอลัมน์ "สัพเพเหระธรรม" ฉบับที่แล้ว  
ฉบับนี้ ติดตามกันต่อในตอนที่ ๒ และ ๓  
"หนึ่งเดียวแผนนี้" และ "แผนอยู่กินกับความสุข" คะ ^\_^

และขอแนะนำคอลัมน์ใหม่ "ธรรมะสัจจจา"  
ซึ่งได้รับเกียรติจาก "คุณหมอดนัญญา ศรีวรวัฒน์"  
มาช่วยคลายกังขาปัญหาการภาวนาให้พวกเรากันคะ

โดยคุณผู้อ่านท่านใดที่มีข้อสงสัย  
สามารถส่งคำถามมาได้ที่ [dharmma.sagutja@gmail.com](mailto:dharmma.sagutja@gmail.com)  
แล้วทีมงานจะคัดเลือกมาลงในนิตยสารฉบับต่อไปค่ะ

-----

### ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญร่วมพิธีเททองหล่อรูปเหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์พระป่ากรรมฐาน ครั้งที่ ๒ ณ วัดป่าภูก้อน ต.ปทุมธานี อ.สามโคก จ.ปทุมธานี วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๐.๓๐ น.  
อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ  
<http://bit.ly/aXKfyw>
- เนื่องในวันดับอักเสบโลก ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๓ มูลนิธิโรคตับได้จัดโครงการ "เรารักตับ" ครั้งที่ ๕ โดยร่วมมือกับโรงพยาบาลเอกชนทั่วประเทศ  
**ตรวจค่าเอนไซม์ตับ (ALT) แก่ประชาชนฟรี**  
ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓  
ท่านที่สนใจ สามารถตรวจสอบรายชื่อโรงพยาบาลที่ร่วมโครงการ และอ่านรายละเอียดอื่นๆ เพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ  
<http://www.thailiverfoundation.org/th/cms/detail.php?id=62>
- ตั้งแต่เช้าวันเสาร์-อาทิตย์ ถ้าไม่รีบร้อนไปไหน  
อยากชวนคุณหนูๆ คุณการ์ตูนธรรมชาติที่สร้างโดยผู้ผลิตการ์ตูนกรมพยากรณ์ (ประเดิมการเขียนบทครั้งแรก โดย 'คุณวิลาสินี' นักเขียนของธรรมชาติใกล้ตัวด้วยค่ะ)  
เรื่อง "เมจิกมิงค์ มหัศจรรย์เมืองธรรมชาติ" ทางช่องทีวีไทย (THAIPBS)  
ออกอากาศ ทุกเช้าวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๗.๔๐ น.  
เริ่มตอนแรกวันเสาร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๓ นี้เป็นต้นไป  
และร่วมให้กำลังใจและติชมได้ที่ face book ใช้ user name ว่า [เมจิก มิงค์](#)  
หรือ twitter: @magicmink  
แล้วพบกันนะคะ

พบกันใหม่พฤษภาคม  
ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ  
สวัสดีค่ะ (^\_^)





## ธรรมะจากพระผู้รู้

สันติพันธ์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

---

### ถาม - ดุจิดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนาคะ

ถ้ามีสติจริงๆ นะ สมาธิจะเกิดอัตโนมัติได้ด้วย  
เพราะเมื่อไรจิตเราฟุ้งซ่าน เรามีสติรู้ทันนะ  
ความฟุ้งซ่านจะดับ จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา ได้สมาธิ  
เพราะฉะนั้นดุจิด ดุจิด ไป ได้สมาธิ  
ที่นี้บางทีครูบาอาจารย์บางท่านก็บอก เอ๊ย ดุจิดเป็นสมณะนะ  
ถูกของท่านนะ ดุจิดเป็นสมณะ ถูกของท่าน  
แต่ถ้าดูเป็น ก็เป็นวิปัสสนาได้  
ดูกายก็เป็นสมณะได้นะ ไม่ใช่ดูกายเป็นวิปัสสนา  
ถ้าดูกายแล้วเห็นแต่กายเนี่ย ไม่เห็นไตรลักษณ์แล้วนะ สมณะละ  
ดุจิดนะ พอเห็นจิตเราฟุ้งซ่าน เรารู้ทันนะ  
จิตมันก็สงบเข้ามา ตรงนี้เป็นสมณะ

เพราะฉะนั้นมันเป็นวิปัสสนา จะขึ้นวิปัสสนาด้วยการดุจิดทำยังไง  
พูดมาแล้วนะเรื่องศีล ไข่ใหม่  
มีสติรู้จิตเนี่ยศีลเกิด มีสติรู้จิตสมาธิเกิด  
มีสติรู้จิตแล้วทำยังไงปัญญาจะเกิด  
การจะเกิดปัญญาได้เนี่ย เราต้องค่อยๆ ฝึกแยกธาตุ แยกชั้นธไป  
แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ  
เพราะฉะนั้นพอเรารู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว  
อย่างเราดุจิดดูใจ เราเห็นจิตมีความโกรธเกิดขึ้น  
เราค่อยๆ ดูไป เราจะเห็นเลยความโกรธเป็นสิ่งหนึ่งนะ  
จิตที่เป็นคนรู้ความโกรธเป็นอีกสิ่งหนึ่ง เนี่ยเป็นการแยกชั้นธออกไปนะ  
ความสุขเกิดขึ้น เรารู้ทันนะ มีสติรู้ทันนะ จิตตั้งมั่นอยู่ จิตตั้งมั่น  
แต่ถ้ามีสติรู้ทันแต่จิตไม่ตั้งมั่น มันจะไปเพ่ง  
ถ้ามีสติรู้ทันนะ จิตตั้งมั่น เป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่  
จิตมีสัมมาสมาธิหนุนหลังอยู่ มันถึงจะเดินปัญญา  
มันจะแยกธาตุแยกชั้นธได้  
ความสุขเกิดขึ้น จิตตั้งมั่นอยู่ สติรู้ความสุขที่เกิดขึ้น ในขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่เนี่ย  
มันจะเห็นทันทีว่าความสุขกับจิตเนี่ยเป็นคนละอันกัน  
ความสุขกับจิตก็คนละอันกัน  
ถ้าสติระลึกรูปร่างกาย แล้วจิตตั้งมั่นอยู่นะ  
มันจะเห็นว่าร่างกายก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตก็อยู่ส่วนหนึ่ง เป็นคนละอันกัน  
เนี่ยมันจะค่อยๆ แยกนะ ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง  
เวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ก็ส่วนหนึ่ง  
จิตก็อยู่อีกส่วนหนึ่งนะ  
กุศลอกุศลทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง  
หรือสภาวะธรรมที่เป็นกลางๆ ทั้งหลาย  
ความปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง  
จิตที่เป็นคนรู้เป็นอีกสิ่งหนึ่ง  
มันจะแยกจิตออกจากสิ่งอื่นๆ แยกจิตออกจากกาย แยกจิตออกจากเวทนา

แยกจิตออกจากจิตสังขารที่เป็นกุศลอกุศล หรือเป็นกลางๆ  
จิตจะแยกตัวออกมา

พอขั้นมันแยกตัวออกไปแล้วเนี่ย สิ่งที่จะเห็นได้ชัดก็คือ  
ขั้นแต่ละขั้นแต่ละกองที่แยกออกไปนั้น ไม่ใช่ตัวเรา  
จะเห็นทันทีนะ ไม่ใช่ตัวเรา  
อย่างพอเรามีสติขึ้นมา รูปร่างกายอยู่ในขณะนั้นจิตตั้งมั่นอยู่  
มันจะเห็นว่าจิตอยู่ส่วนหนึ่ง กายอยู่ส่วนหนึ่ง  
ปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา  
ถ้าสติระลึกภูวนา เช่น สุขเกิดขึ้น จิตมันตั้งมั่นขึ้นมา  
จิตตั้งมั่นขึ้นมา มันจะเห็นว่าเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง  
จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาไม่ใช่ตัวเรา  
ถ้าโทสะเกิดขึ้นมา สติระลึกภูวนาที่เกิดขึ้น  
จิตตั้งมั่นเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่ มันจะเห็นว่าโทสะอยู่ส่วนหนึ่ง  
จิตอยู่อีกส่วนหนึ่ง โทสะไม่ใช่ตัวเรา  
นี่มันจะเห็นลงไปเรื่อย แล้วเห็นว่าไม่มีเราในขั้นทั้งหลาย  
เนี่ยคือการเจริญปัญญานะ

#### ถาม - หัดเจริญปัญญาอย่างไรจึงจะแยกขั้นได้ครับ

การหัดเจริญปัญญา ขั้นแรกก็แยกขั้นออกไปก่อน  
อย่างโทสะกะจิตนี่คนละอันกัน  
โทสะนี่เรียกว่าสังขารขั้น จิตเป็นวิญญาณขั้นนะ  
ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง ร่างกายเป็นรูปขั้น จิตเป็นวิญญาณขั้น  
เวทณาก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง เรียกเวทนาขั้นนะ จิตเป็นวิญญาณขั้น  
ถ้าแยกออกไปแล้วเนี่ย มันจะเริ่มเห็นความจริง  
ว่าขั้นแต่ละขั้นที่แยกออกไปแล้ว ไม่ใช่ตัวเราหรอก  
พวกเราที่หัดภาวนากับหลวงพ่อนะ สังเกตไหมไม่นานก็แยกขั้นได้  
ถ้าไม่มีการแยกขั้น อย่าพูดเรื่องเจริญปัญญา อย่าพูดเรื่องวิปัสสนา  
วิปัสสนาคือการเห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของขั้นนั่นเอง  
ถ้าขั้นยังไม่แยกตัวออกไป ยังเป็นก้อนเดียวกันอยู่นะ  
มันจะไม่เกิดวิปัสสนาตัวจริงหรอก

ทำไมต้องแยกออกไป  
เพราะวิธีศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านเรียกว่าวิภัชวิธึ  
ว.แหวน สระอิ ภ.สาภา ไม่หันอากาศ ข.ข้าง "วิภัช"  
วิภัช แปลว่า แยก  
แยกอะไร แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ  
แยกออกได้ ๕ ส่วน ก็เรียกว่าขั้น ๕  
บางทีแยกอีก อีกอะไร อีกแบบหนึ่ง แยกเป็น ๖ ส่วน เรียกอายตนะ ๖  
ความจริงก็คือขั้น ๕ เหมือนกันแหละ แต่แยกไปอีกสัใดสัหนึ่ง  
หรือแยกอีกแง่มุมหนึ่ง อีกมิติหนึ่ง แยกเป็นธาตุ ธาตุ ๑๘ ธาตุ  
ขั้น ธาตุ อายตนะ เนี่ยคือวิปัสสนาภูมิจึง  
คือสิ่งที่จะใช้เรียนทำวิปัสสนา  
เพราะฉะนั้นบางคนเรียนเรื่องขั้น บางคนเรียนเรื่องธาตุ  
บางคนเรียนเรื่องอายตนะ แต่ใจความก็อันเดียวกัน  
คือการแยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ



เพื่อจะได้เห็นว่าแต่ละส่วนนั้นก็ไม่ใช่ตัวเรา  
สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้นคือกายกับใจ คือชั้น ๕ ที่มารวมกัน  
แล้วเราก็มีการเข้าไปหมายรู้ผิดๆ มีสัญญาเข้าไปหมายรู้ผิดๆ  
เรียก "สัญญาวิปลาส" หมายรู้ผิดๆ ว่านี่คือก่อนนี่คือตัวเรา  
วิธีที่จะทำลายความวิปลาสนี้คือหัดแยกชั้นกันไป  
สติระลึกกาย จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นคนดู กายกับจิตก็แยกกัน  
สติระลึกเวทนา จิตตั้งมั่นเป็นคนดู เวทนามากับจิตก็แยกกัน  
สติระลึกสังขาร จิตตั้งมั่น สังขารกับจิตก็แยกกัน คนละอันกัน  
เนี่ยจะแยกอย่างนี้ พอมันแยกไปนานๆ แล้วแต่ละอันจะไม่ใช้เรา  
ยกตัวอย่างเปรียบเทียบนะ มีรถยนต์หนึ่งคัน  
เราเห็นว่ารถยนต์นั้นมีจริงๆ รถยนต์มีจริงๆ  
ถ้าเรียนแบบชาวพุทธนะ เราจะถอดรถยนต์ออกเป็นชิ้นๆ  
นี่พวงมาลัยนะ นี่เกียร์ นี่เบรค นี่คันเร่ง นี่กันชน  
นี่ตัวถัง นี่ช่วงล่าง นี่คลัชนะ นี่แยกๆ แยกๆ ไป  
คลัชไม่ใช่รถยนต์ใช่ไหม ตัวถังไม่ใช่รถยนต์  
เบาะไม่ใช่รถยนต์ โช๊คไม่ใช่รถยนต์ กันชนไม่ใช่รถยนต์  
วิทยุก็ไม่ใช่รถยนต์ เบาะก็ไม่ใช่รถยนต์นะ

เนี่ย พอแยกๆ แยกออก ไปนะ ก็จะพบว่ารถยนต์ไม่มีจริง  
รถยนต์เป็นสิ่งซึ่งหลายอย่างๆ มาประกอบกันขึ้นมา  
แล้วเราก็หมายเอาว่านี่คือรถยนต์  
ตัวเราจริงๆ ก็ไม่มี มันคือชั้นที่ประกอบกันขึ้นมา  
คืออายตนะที่ประกอบกันขึ้นมา คือธาตุที่ประกอบกันขึ้นมา  
เรียนอันใดอันหนึ่งก็พอแล้ว ไม่ต้องเรียนหมดหรอก  
เพราะฉะนั้นเรามาคอยดูไป ทำยังไงมันจะแยกออกไป  
มันจะแยกออกไปได้ด้วยเครื่องมือสองอัน  
อันหนึ่งฝึกมีสติขึ้นมา  
อันหนึ่งฝึกให้มีสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา  
การฝึกสติเนี่ยฝึกยังไง คอยหัดรู้สภาวะไปเรื่อย  
ความโลภเกิดขึ้นรู้ทัน ความโกรธเกิดขึ้นรู้ทัน ความหลงเกิดขึ้นรู้ทัน  
ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นรู้ทัน ใจเฉยๆ ความเฉยๆ เกิดขึ้นก็รู้ทัน  
ร่างกายหายใจออกก็รู้ ร่างกายหายใจเข้าก็รู้  
ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ นี่หัดรู้บ่อยๆ

หัดรู้บ่อยๆ นะ ต่อไปมันจะรู้โดยไม่ได้เจตนาจะรู้  
นี่เรียกว่ามันมีสติขึ้นมา อย่างเราหัดรู้ความรู้สึกของตัวเองเรื่อยๆ นะ  
คอยดูความรู้สึกตัวเองไปเรื่อย  
เดียวโลภ เดียวโกรธ เดียวหลง เดียวสุข เดียวทุกข์นะ  
ต่อมาพอใครมาพูดขัดใจเรานิดเดียว ความโกรธเกิดนะ  
สติจะเห็นเองเลยว่า โอ้ ใจนี้มันมีความโกรธเกิดขึ้นมา  
นี่วิธีฝึกให้มีสตินะ คือหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ  
ถ้าจิตมันจาสภาวะได้แม่นยำเมื่อไหร่ สติจะเกิดอัตโนมัติ  
สติที่เกิดอัตโนมัติเป็นสติที่มีกำลังกล้า  
สติที่ต้องตั้งใจให้เกิดนี้มีกำลังอ่อนนะ  
เพราะฉะนั้นเราฝึกจนสติมันอัตโนมัติขึ้นมา  
อีกอันหนึ่งเราเรียนเรื่องจิตศึกษา  
บทเรียนเรื่องจิตศึกษาเรียนเพื่อให้จิตมีสัมมาสมาธิ จิตมีความตั้งมั่นนั่นเอง  
ที่นี้เราชอบมั่ว บางทีได้ยินคำว่าจิตศึกษา คิดว่าเป็นเรื่องเข้าฌานอย่างเดียว

นั่งจะทำสมาธิอย่างเดียว วัตถุประสงค์ไม่ได้มุ่งทำสมาธิ  
วัตถุประสงค์จริงๆ จะให้จิตเกิดสัมมาสมาธิ ตั้งมั่นขึ้นมา  
ส่วนจะตั้งมั่นถึงระดับฌานหรือไม่  
เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ แต่จิตต้องตั้งมั่น

สวนสันติธรรม

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒



## ธรรมสากัจฉา

โดย ทพ. ญาณัฐ ศรีวัชรวัฒน์

---

**ผู้ร่วมสนทนา :** เวลาที่อยู่กับคนเยอะๆ ต้องพูดคุยกับคนอื่นๆ จะทำอย่างไรให้รู้สึกตัวได้ดีบ้างคะ

**หมอณัฐ :** ไม่ดีหรอกครับ เพราะว่าผัสสะมากระทบเร็ว มันจะคล้ายๆ ฟุ้งซ่านนั้นแหละครับ เราดูก็ไม่ทันหรอก

**ผู้ร่วมสนทนา :** เพราะว่าจิตมันส่งออกไปตลอด เป็นปกติใช่ไหมครับ

**หมอณัฐ :** เป็นปกติครับ ถ้ายิ่งหัดใหม่ๆ ยิ่งเละเทะเลย แต่ว่าพอหยุดพักแล้ว ที่นี้จิตจะเริ่มฟุ้งซ่านแล้ว เพราะเก็บอารมณ์จากที่เคยมา ตอนนี้ก็จะมาตามรู้ บางทีถ้าจิตมันไม่ตั้งมันนะ กำลังอ่อน ยิ่งไม่เห็นอะไรเลย แต่ว่าบางคน จิตมีกำลังมาก ก็พอจะรู้ทัน แต่ถ้าตามรู้ไม่ทัน ก็ให้รู้ว่าอาการทั้งหมดทั้งหลายนี้คือการฟุ้งซ่าน ให้รู้แค่นั้นพอ

**ผู้ร่วมสนทนา :** รูปภาพรวมไปใช้ไหมคะ

**หมอณัฐ :** ครับ อย่างที่หลวงพ่อบอก เหมือนไฟล์ในคอมพิวเตอร์ คือรู้เฉพาะไฟล์เตอร์ ไม่ต้องไปรู้ไฟล์ข้างใน ท่านที่สนใจถามปัญหา สามารถส่งคำถามมาได้ที่ **dharma.sagutja@gmail.com** นะคะ (-/\-)



## ไดอารี่หมอดู

หมอฟีร์

พฤษภาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู สำหรับต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา มีแต่วันครบรอบวันเกิดของคนในครอบครัว เลยถือวันเหล่านี้มาเป็นฤกษ์ดีในการทำบุญค่ะ จัดโปรแกรมไปพักที่เขาใหญ่กัน ขอบอกเขาแถวนั้นมากเลยค่ะสดชื่นดี แดดยังมีวัดเยอะมาก ๆ ขับไปไม่เท่าไรก็เจอแล้ว เหมาะสำหรับการถวายสังฆทานแบบไม่เจาะจงวัด ไม่เจาะจงพระสงฆ์ที่จะรับสังฆทาน คราวนี้จัดชุดสังฆทานเป็นตะกร้าสำหรับใส่ใส่สิ่งของ นอกจากนั้นก็มียาชาดพื้น แชมพู ผงซักฟอก แปรงซักผ้า น้ำยาขัดห้องน้ำ แปรงขัดห้องน้ำ กระดาษทิชชู และอีกหลาย ๆ อย่างค่ะ อืมลืมนิดนึง มีใส่ชุดยาสามัญประจำบ้านลงไปด้วย มียาธาตุน้ำแดง ยาธาตุน้ำขาว พลาสเตอร์ ยาเหลือง สาลี แอลกอฮอล์สำหรับล้างแผล ยาพาราเซตามอล ยาแก้ปวดท้อง และอีกหลายอย่างอยู่เหมือนกันค่ะ แต่จำได้ประมาณนี้ และที่ขาดไม่ได้คือหนังสือธรรมะ จัดไว้สามชุดค่ะ แต่วันนั้นฝนตกทำให้ได้ถวายแค่สองชุด เลยต้องมาถวายวันอื่นแทน เอาบุญมาฝากทุกคนด้วยนะคะ

สำหรับอาทิตย์นี้หัวข้อ ๆ คิดอะไรไม่ค่อยจะออกเท่าไร แต่สุดท้ายมีจุดรอดตายทุกที มีเรื่องราวของสาวสวยคนหนึ่ง เธอเพิ่งเรียนจบมหาวิทยาลัยมาเองค่ะ เธอบอกว่าเคยดูดวงกับพี่ร์เมื่อตอนที่พี่ร์ดูดวงอยู่ที่ซีคอนสแควร์ ไม่ได้ดูดวงกับพี่ร์มาประมาณห้าปีแล้ว คิดถึงเลยกลับมาดูใหม่ จำหน้าเธอได้อย่างเดียวค่ะ เพราะเธอเป็นสาวที่น่ารักมีเสน่ห์ หน้าตาพอจะเป็นดาราได้เลยเพียงแต่ว่าหน้าเธออาจจะไม่ค่อยขึ้นกล้องเท่าไร แต่เชื่อไหมคะหน้าตาที่สวย ๆ จากบุญเก่าของเธอเชื่อว่าจะมีวิบากเลย เธอจะตัวเล็ก ๆ ลักษณะหน้าตาของเธอสวยแต่จะมีบางคนจะไม่ค่อยชอบหน้าเธอเท่าไร ชนิดที่ว่าไปทำงานที่ไหน ต้องเจอคนนินทา หมั่นไส้ ไม่ชอบขึ้นหน้า หรือมักจะถูกระแคะระแหน กระแทกกระทั้งกระแทกกระทั้งได้ง่าย หรือบางครั้งก็โดนแทงข้างหลังยับเยินได้ง่าย ๆ เธอเล่าให้ฟังเหมือนกันค่ะว่า พอเริ่มทำงานต้องเจอแต่ปัญหาเรื่องคนแบบนี้จริง ๆ เป็นเรื่องที่เธอปวดหัวมาก ทำให้ต้องมาดูดวงต่อว่าจะแก้ไขปัญหาเรื่องที่เจออย่างไรงี้

เธอเล่าให้ฟังว่าไปทำงานยังไม่ทันไรก็โดนหมั่นไส้เอาดื้อ ๆ เลย เธอพูดออกมาว่า 'ไม่รู้มีกรรมอะไรมา' นักหนาเคพี่ร์ เจอเรื่องนี้ทำให้ปวดหัว บอกน้องไปว่าไม่แน่ใจว่าครั้งก่อนที่ดูไปจำได้หรือเปล่า ดวงหลัก ๆ ที่จะต้องเตือนเรื่องคือเรื่องของสังคมที่ทำงาน ดวงงานเป็นคนที่ไม่ตกอับเรื่องงาน นอกจากใจร้อนลาออกไปก่อน สักพักหนึ่งก็หางานทำใหม่ได้ไม่ยาก แต่ไปทำงานที่ไหนต้องทำใจเรื่องคน บอกให้น้องเขาเริ่มสำรวจจากตัวเองก่อนว่า ชาตินี้เกิดมาตั้งแต่เล็ก ไม่เคยใช้คำพูดทำให้คนอื่นเสียใจเลยใช่ไหม น้องเขาตอบว่าใช่ค่ะ ยิ่งตอนโมโหหลุดทุกที ชาตินี้เกิดมาไม่เคยนินทาใครเลยใช่ไหม น้องเขาตอบว่านินทาค่ะ คำถามต่อมาคือหนูไม่เคยวิจารณ์หรือล้อเลียนคนอื่นลับหลังเลยใช่ไหม พอจบคำถามประมาณนี้ น้องเขาก็หันไปหัวเราะกับเพื่อนคนข้าง ๆ ว่าเคยทำมาทั้งหมดเลย เป็นเครื่องยืนยันว่าทำผิดมาทั้งหมดนี้แหละค่ะ ดังนั้นเขาได้คำตอบกับตัวเองว่า ชาตินี้ยังทำผิดเลย คงไม่ต้องไปโทษใครแล้วละ บาปของตนเอง พูดเสร็จน้องเขาก็เกิดความรู้สึกผิดตาม ก็บอกว่าสิ่งที่ต่อไปที่จะช่วยได้ในตอนต้นคือ รักษาศีลข้อสี่ให้ดี โดยไม่ใช่แค่การไม่โกหก ต้องรวมถึงไม่พูดจาหยาบคาย ไม่กระแนะกระแหนคนอื่น ไม่พูดจาตอนโกรธตอนโมโห เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความเสียใจหรือน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่นินทาคนอื่นลับหลัง ไม่เอาคนอื่นมาพูดล้อเลียนให้เสียหาย การรักษาศีลข้อสี่ให้ดีก่อนเป็นจุดเริ่มต้น หลังจากนั้นทุกครั้งต่อไปนี้เมื่อต้องเจอคำพูดของคนอื่นที่ทำร้ายเรา ให้สอนตัวเองสั้น ๆ ว่ากำลังใช้กรรมที่ทำไป หรืออโหสิกรรมให้เขาไป ถ้ายังไม่หาย ปากเริ่มจะขยับด่าหรืออยากโทรไป罵ทำให้คนอื่นฟัง ให้สอนตัวเองคิดในแง่บวกขึ้นมาก่อน เช่น เขาก็เป็นแบบนี้ของเขาแหละ ข้างมันเหอะ มันผ่านไปไปแล้ว มันจบไปแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้ คงเป็นเวรเป็นกรรมที่ทำมา ไม่จู้จี้จกใจได้ขนาดนี้หรือการคิดในแง่บวกช่วยจะเป็นตัวแปรเสริมที่ทำให้เราจะไม่เผลอด่าเขาไปเป็นชุดะ

ถ้าใครยอมรับว่าเป็นวิบากของเราที่ทำมาทั้งนั้น จะไม่ค่อยหลุดออกไปทางวาจาเท่าไรหรอกค่ะ จะหยุดตัวเองได้ทัน ยอมรับความเสียใจที่เกิดขึ้นจากปากคนอื่นได้ง่าย ๆ การยอมรับในกรรมไม่ได้หมายถึงจะไม่

เจ็บปวดไม่เสียใจเลยนะค่ะ มันเจ็บปวดมันเสียใจ แต่จะไม่ค่อยคร่ำครวญตามมาที่หลังเท่าไร เช่น ทำไมต้องทำเรา เราไม่เคยทำอะไรให้สักหน่อย แล้วจะเกิดความน้อยใจตามมาอีกเยอะเลย กรรมเล่นงานผิดตัวหรือเปล่า ลงโทษผิดคนใหม่เนี่ยะ ไม่ยุติธรรมสำหรับเราเลย แค้น ๆ คับอกคับใจจำไปตลอดชีวิตเลย ดังนั้นการยอมรับในวิบากที่ทำมาทำให้ทุกข์สิ้นลงได้ง่ายค่ะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์ บางคนจิตไม่ลงง่าย ๆ หรือค่ะ เพราะเชื่อมั่นว่าฉันไม่ได้ทำมาแน่ ๆ เมื่อก่อนพี่เป็นบอยสมัยที่ยังไม่เคยศึกษาเรื่องกรรม จะรู้สึกเสมอว่าสวรรค์ลงโทษผิดคน อันนี้ถือว่าโทษสวรรค์นะค่ะ คิดว่าสวรรค์เป็นคนจัดสรรความโชคร้ายที่เจามาให้ ไม่ได้คิดหรือค่ะ ว่าบาปที่ทำมานี้แหละเป็นสิ่งที่ให้ผลเราเอง ต่อมาพอเริ่มเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม ตอนเริ่มต้นจะชอบใช้คำพูดที่ว่า ความบังเอิญโชคร้ายไม่มีในโลก เกิดจากบาปที่ทำมาทั้งนั้น ใจจะสงบลงได้ง่ายค่ะ บางคนก็มีหลายวิธีการเหมือนกันค่ะ สุดท้ายถ้าใจบางคนมันดื้อมากไม่ยอมรับก็ให้ปล่อยมันเลย รักษาศีลไว้อย่าให้ขาดก่อน ใจมันบังคับไม่ได้เรื่องของมันไม่ใช่เรื่องของเร มันจะโกรธอย่างนี้ก็เรื่องของมัน เดียวมันทุกข์มาก ๆ มันก็วางของมันเอง อันนี้ไม่ตายไม่ต้องทำอะไรปล่อยมันทุกข์ไปไม่ทำบาปอีกเป็นพอ

ผลของวิจิตรจิต หรือใช้คำพูดที่ไม่ดี จะตกแต่งให้หน้าตาโทงเทงน่าหมั่นไส้แบบไร้สาเหตุได้ง่าย ๆ เลยค่ะ บางคนเท่าที่สำรวจดูแล้วพบว่าชาตินี้รักษาศีลข้อสี่มาได้ดีมาก ๆ ไม่ขาดแน่นอน อันนี้คงเป็นผลของวิบากเก่าชั่ววี ส่วนบางคนพอสังกรรมใหม่ไปเรื่อย ๆ วิบากก็จัดสรรให้โทงเทงเกิดลักษณะน่าหมั่นไส้ ลักษณะที่เห็นแล้วก็ไม่ชอบได้ง่าย พอไปเจอคนที่เขาศีลขาดง่ายเข้า ก็ต้องกลับด้านเป็นผู้ใช้กรรมบ้างเป็นธรรมดา เคยมีตารางอยู่คนหนึ่งนะค่ะเธอผิดศีลข้อนี้มาก ๆ เหมือนกัน ผลลัพธ์ที่เจอคือมีกระแสภูตวิจลารณ์อย่างรุนแรง ตอนนั้นไม่ค่อยได้ดูข่าวเกี่ยวกับเธอเท่าไร แต่เห็นหน้าก็ทำให้รู้ได้ว่าเธอมีกระแสในทางลบสำหรับคนอื่น และเธอเป็นคนเก่ง อัดดาตัวตนค่อนข้างรุนแรง ทำให้เธอพลาดพลั้งทำบาปเรื่องคำพูดไว้มาก คือพลาดพูดจาไม่ดีใส่คนอื่น ลับหลังชอบเอาคนอื่นมาล้อเลียนมาวิจารณ์มาหัวเราะเยาะในทางสะใจนิด ๆ ด้วย ยิ่งมีความยินดีในบาปที่ทำไป กระแสเธอยิ่งแรงในทางติดลบ เธอมาดูดวงตอนที่กรรมมันให้ผลแล้วทำให้เธอเห็นบาปที่ตนทำไว้ได้ง่าย เธอกำลังทุกข์เรื่องนี้อยู่มาก ๆ พอดี บวกกับเธอมีบุญเก่าทางศาสนาอยู่แล้ว ทำให้เข้าใจเรื่องที่บอกได้ง่าย จิตเธอเริ่มรู้สึกผิดขึ้นมาทันทีว่าเป็นเพราะเธอทำไว้ทั้งนั้นเลย เธอกล้ายอมรับอย่างเต็มอกว่าเธอมีนิสัยแบบนั้นจริง ๆ ความรู้สึกผิดเลยเกิดขึ้นในใจเธออย่างแรง อันดับแรกคือต้องรู้สึกว่าการทำไปนั้นมันผิดจริง ๆ ก่อน จึงจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และสิ่งที่แนะนำให้เธอเริ่มแก้ไขคือเรื่องการรักษาศีลให้ละเอียดเลย อีกสิ่งหนึ่งที่แนะนำให้ไป คือให้ริเริ่มทำบุญเพื่อสังคมส่วนรวมด้วย

พอเวลาผ่านไปเป็นปี เห็นเธอในทีวีอีกครั้ง รู้สึกว่าเธอทำได้จริง ๆ กระแสของความน่าหมั่นไส้หายไป กระแสของการวิจารณ์ในทางลบของเธอก็หายไป ดูจางลงกว่าเดิมเยอะมาก

การรักษาศีลข้อสี่ไม่ได้มีแค่การไม่โกหกอย่างเดียว เคยบอกว่าคุณผิดศีลข้อสี่มามาก เขายืนยันเลยว่าไม่ผิดแน่นอน เขาไม่โกหกเลย ซึ่งความหมายตอนนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่โกหกอย่างเดียว แต่หมายความว่า การกระทบกระทั่งกระแทกกระแทน หรือการใช้คำพูดตอนโกรธ ตอนหงุดหงิด ตอนรู้สึกไม่ยุติธรรม หรือตอนมีเจตนาให้เขาเสียใจ ให้เขาน้อยเนื้อต่ำใจด้วย

กรรมที่ทำไปเรื่องคำพูดไม่ใช่ให้ผลแค่ธรรมดานะค่ะ ให้ผลหนักหน่วงถึงขั้นเป็นโรคคิดมาก สุขภาพจิตเสื่อมเป็นโรคซึมเศร้า ต้องกินยาหาหมอ หรือบางรายถึงขั้นเป็นโรคจิตเภทขั้นต้นเลยทีเดียวค่ะ เห็นมาเยอะเลยคะ การไม่ยับยั้งชั่งใจทางวาจาทำให้ผลที่หนักเอาเรื่องเลยเหมือนกัน คนส่วนใหญ่บางที่คิดว่าศีลข้อนี้ให้ผลไม่หนัก ความจริงหนักเลยนะค่ะ ถ้าผิดไม่หนักมากจะเห็นผลตอนเริ่มต้นปฏิบัติธรรม ปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้าง่าย ๆ เลยค่ะ เพราะจะเกิดความฟุ้งซ่านง่าย บางคนมัคว่ำครวญก็มีมาก บางคนชอบได้ยินเสียงแปลก ๆ ขึ้นมาก็มี ขึ้นที่เบาที่สุดเวลาให้ผล ก็จะแคร่คำพูดคน เก็บคำพูดคนมาคิดมาก เก็บมาเสียใจข้ามวันข้ามคืน ทั้งที่เขาไม่มีเจตนาจะพูดให้เราเสียใจ แต่ด้วยผลของบาปทำให้ต้องเก็บมาทบทวนทุกข์ได้นานแสนนานก็มีค่ะ

เริ่มแรกเมื่อพยายามรักษาศีลข้อสี่ก็อาจจะมีหลุดบ้าง แต่พอทำไปเรื่อยจนเกิดความเคยชินก็จะทำได้เอง และการเริ่มที่จะฝึกยับยั้งชั่งใจทางคำพูดได้ทุกครั้งทีโกรธ เป็นการสร้างบารมีด้านขันติบารมีได้มากขึ้น คือฝึกความอดทนอดกลั้นต่อการยั่วของกิเลสที่จะทำให้ก่อกรรมทางวาจาได้สำเร็จค่ะ

\*\*\*\*\*

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแคะกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทุกสองสัปดาห์

ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

สำหรับฉบับนี้ ของดก่อนนะจะพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีร์ได้ที่

[mor-phee@hotmail.com](mailto:mor-phee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



## ดั่งตถุณวิสัยชา จบัปเปิดกรู

**ถาม - ผมปฏิบัติโดยใช้การภาวนาพุทโธ แล้วถ้าภาวนาจนพุทโธดับไป  
หรือลมหายใจหายไป หรือเห็นกายแยกออกจากรูนามธรรม  
แล้วควรจะต้องทำอย่างไรต่อไปครับ**

**ถาม - ผมปฏิบัติโดยใช้การภาวนาพุทโธ แล้วถ้าภาวนาจนพุทโธดับไป หรือลมหายใจหายไป  
หรือเห็นกายแยกออกจากรูนามธรรม แล้วควรจะต้องทำอย่างไรต่อไปครับ**

เมื่อตัวรู้เห็นตัวเองเป็นต่างหากจากกาย  
จะขึ้นอยู่กับพื้นหลัง  
คือความเป็นสัมมาทิฐิ  
ความกำหนดใจไว้ล่วงหน้าของเรา

ในมหาสติปัฏฐานสูตร  
ท่านให้เห็นกายสักแต่เป็นธาตุ  
เช่นกระดูกเป็นความแข็งเหมือนสิ่งของภายนอก  
เหมือนความแข็งในตัวคนอื่น  
ไออุ่นสักแต่เป็นความร้อนเหมือนความร้อนจากต้นแหล่งอื่น  
เหมือนไออุ่นในตัวคนอื่น

ในมหาสติปัฏฐานสูตร  
ท่านให้เห็นกายสักแต่เป็นที่ตั้งของอายตนะ  
ด้วยตานี้ ด้วยหูนี้  
ได้เห็น ได้ฟังคนอื่น สิ่งอื่นภายนอก  
เกิดสัญญามั่นหมายขึ้นมาว่าเป็นเราเขา  
เพราะรูปลักษณะอันผิดแผกแตกต่าง

ความแตกต่างนั้นปรุงขึ้นจากกรรม  
กรรมคือ มโนสังขาร วจีสังขาร กายสังขาร  
หรือกล่าวอย่างง่ายคือคิด พูด ทำ  
เรามีความปรุงแต่งคิดอ่านผิดแผกกัน  
แต่โดยพื้นเย็นแล้ว ความคิดอ่านปรุงแต่งมีเนื้อหาอันเดียวกัน  
ประกอบขึ้นด้วยสัญญา กำหนดโลก กำหนดบุคคลเหมือนกัน

ถ้าเห็นเนื้อหาความไม่แตกต่างอย่างนี้  
โดยธาตุโดยธรรมอย่างนี้  
ก็จะเกิดอนัตตสัญญา

แต่อนัตตสัญญาแบบนี้อาจอยู่ไม่นาน  
เราต้องมีสิ่งกำหนดหมาย ยึดเหนี่ยว  
ให้เกิดอนัตตสัญญาชัดเจนกว่านี้  
เช่นมองที่ความรู้สึกนึกคิดในใจตลอดเวลา  
เห็นสักแต่เป็นความกระเพื่อมเสียดศูนย์  
ความกระเพื่อมนั้นขยายวงออกเป็นความคิดนึก



ความปรุ้งแต่งไป  
ด้วยจิตรวม เห็นตัวเองเสียศูนย์  
ก็รู้ว่าสักแต่เป็นกิริยาจิต  
ความคิดไม่ใช่ตัวตนเลย  
เมื่อกระพือลมแล้วก็จางตัวลง เข้าไปเป็นสมบัติความว่าง  
ระลอกแล้วระลอกเล่า  
เห็นออกมาจากจิต รวมวางเป็นอุเบกขาอยู่อย่างนั้น  
กระทั่งทราบชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ห่อหุ้มจิตเป็นอนิจจัง  
เมื่อเป็นอนิจจัง หนีไม่ได้ ก็เหมือนพยับแดดลงตา  
ลงอยู่นานบ้าง สั้นบ้าง ที่สุดก็สลายไป  
ที่ตรงนั้น อนัตตสัญญาจะปรากฏแจ่มชัดยิ่งกว่าชัด  
และจิตจะไม่หลงเหลือความยึดถือใดๆ  
ไม่มีที่ว่างให้อุปาทานในตัวตนอีก  
รักษาประคองอาการจิตเช่นนั้นไว้เรื่อยๆ  
ที่สุดก็พบธรรมชาติที่ไม่เคยพบมาก่อนไปเอง



## ยารักษาใจ

โดย วิลาศินี

### เก็บตกจากอีสาน ไปร่วมงานคุณย่าน้อย

ทริปนี้เริ่มจาก e-mail สั้นๆฉบับหนึ่งจากพี่สาว(ทางธรรม)ที่แสนดี  
เนื้อความจดหมายชักชวนให้ร่วมทำบุญโดยการพิมพ์หนังสือ  
และทำเมรุลอยในงานประชุมเพลิงร่างคุณแม่ชีพิมพา วงศาอุดม  
ที่วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย ในวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๓

(กำหนดการอย่างเป็นทางการจากทางวัด <http://bit.ly/aOB877>  
บันทึกไว้ด้วยภาษาเรียบง่าย แต่เห็นร่องรอยความเคารพและผูกพัน  
ระหว่างคุณย่าและสหธรรมิกทั้งหลายอย่างเห็นได้ชัด  
ถัดจากหลวงปู่เทศก์แล้ว "คุณแม่ชีพิมพา" เสมือนเป็นอีกชื่อหนึ่ง  
ที่ทุกคนคงนึกถึง เมื่อมาเยือนหรือระลึกถึงวัดหินหมากเป้ง)

ฉันปักหมุดทริปนี้อย่างคนใจง่าย ไม่ถึงกับคร่ำครวญอาลัย  
เหมือนแฟนเพลงที่เสียไมเคิล แจ็คสัน ไม่ถึงกับเรงร่ำทาลม  
เหมือนแฟนละครเกาหลี ที่ได้ไปเยือนถิ่นดาราในดวงใจ  
ถูกละ ฉันไปด้วยสองวัตถุประสงค์ หนึ่งคือเพื่อไปแสดงความระลึกถึง  
อุบาสิกาใจสิงห์ ผู้ปฏิบัติชอบ ผู้เมตตาเอื้อเฟื้อ ผู้ทำให้พระพุทธศาสนาจำเริญ  
สองคือไปเยือนถิ่นอีสาน ที่เขาวามีวัดป่ารายทาง แวะที่ไหนก็มีแต่ปีติยินดีที่นั่น  
ฉันได้เพื่อนร่วมทางไปด้วยกัน 9 คนในเวลาสั้นๆ (ใจง่ายด้วยกันทั้งทีม)

พวกเราออกเดินทางกันตั้งแต่คืนวันศุกร์ที่ 7 พ.ค. 53  
เพื่อจะไปถึงอุดรธานีแต่เช้าตรู่ จุดหมายแรกคือไปใส่บาตรพระ ที่วัดป่าบ้านตาด  
ระหว่างรอใส่บาตรอยู่ในเดินทัพพร้อมๆกับชาวบ้านและอาคันตุกะอีกหลายคน  
ญาติธรรมคนหนึ่งก็เลียบๆเคียงๆมาบอก ว่าวันนี้หลวงตาจะออกมาโปรดญาติโยมด้วยนะ

และพวกเราก็มีบุญได้เห็นหลวงตาใกล้ๆ ได้เห็นธาตุขันธ์ของท่านว่ายังแข็งแรงดี



ก็ชวนให้ปลื้มปิติในใจ ว่าพระผู้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของพระพุทธศาสนาองค์นี้  
ยังอยู่เป็นหลักชัยให้เราเดินตามรอยได้อย่างไม่พลัดหลง



ถัดจากโถงบาตร เรามารวมตัวกันที่หอฉัน



หลวงตาเท้าเจ็บ มีผ้าพันแผลไว้ และนี่คือเหตุที่ท่านเดินไม่สะดวกนัก  
และต้องนั่งยกเข้าข้างหนึ่งขึ้นตลอดเวลา





เจอสัตว์ประหลาดในวัด เข้าใจว่ามาจากปักกิ่ง







ถัดจากถวายภัตตาหารและรับพร พวกเราได้เข้าไปกราบหลวงปู่ลี  
ที่ได้มาพักที่วัดป่าบ้านดาดเป็นการชั่วคราว และกราบคุณแม่จันดีที่กุฏิ  
ก่อนจะออกมาพักที่ศาลาด้านนอกวัด บริเวณนี้เป็นศาลาโล่งกว้าง  
มีเสื่อและหมอนให้ปูนอน และญาติโยมสามารถนำเต็นท์มากางข้ามคืนได้



จากนั้นพากันเดินทางไปวัดอรุณบรรพตในเวลาสาย



พวกเราได้เข้าไปนมัสการพระสุธรรมเจดีย์ ภายในมีรูปปั้นครูบาอาจารย์  
อัฐบริวาร และรูปถ่ายของหลวงปู่เหรียญ



ท่านยิ้มแบบเดียวกับที่ฉันได้พบท่านครั้งแรกที่ศาลาลุงชิน  
หลวงปู่เทศน์อยู่ไกลๆ แต่คำสอนของท่านแนบใจมาเกือบสิบปีแล้ว  
ฉันก็หลงกราบแล้วบอกกับตัวเองว่า



**wilasineek** มาเยือนอรุณบรรพตยามหลวงปู่เหรียญสิ้นแล้ว รอยยิ้มในรูป  
ท่านไฉ่ถาม พวกสุละ ทำอะไรกันอยู่?  
12:51 AM May 8th via mobile web

ต้องขอออกตัวว่า ฉันไม่ได้ต่อว่าใคร แต่ย้ำเตือนกับตัวเอง ที่กำลังฟุ้งซ่าน  
และออกจะรำเริง ที่อีกเตี้ยๆ ก็จะได้ไปหินหมากเป้ง  
และซั้วอี๊ดใจเท่านั้น (ประมาณ ๑๐ กิโลเมตร) เราก็มาถึง  
เจดีย์พิพิธภัณฑพระราชนิโรธรังสีฯ(เทสก์ เทสรังสี)



ว่ากันว่า ถ้ายืนถูกจุด เมื่อไปอยู่อุบลราชธานี คุณจะเห็นเจดีย์หลวงปู่เทสก์ และเช่นกัน เมื่อยืนอยู่ในหินหมากเป้ง (ให้ถูกที่ถูกทาง) คุณก็จะสามารถเห็นเจดีย์หลวงปู่เหรียญ ชาวบ้านเขาเชื่อตามตำนานว่า จุดที่หินหมากเป้งตั้งตระหง่านอยู่ริมน้ำโขง คือจุดที่เป็นปากทางเข้าถ้ำพญานาค ตำแหน่งนี้ เป็นตำแหน่งที่มีผู้พบเห็นหลวงปู่เทสก์ มาเทศนาธรรมให้แก่พญานาค และบางครั้งท่านก็นั่งสมาธิอยู่บริเวณนี้

เพื่อสนทนากับหลวงปู่เหรียญซึ่งพำนักอยู่ที่อุบลราชธานี เจดีย์ ๒ หลัง ที่สร้างขึ้นให้มองเห็นกันและกัน จึงเปรียบเหมือนอนุสรณ์สถาน ให้ทั้ง ๒ วัดยังคงเกี่ยวพันจนเจอกันมาจนถึงทุกวันนี้





หินก้อนใหญ่สุดทางซ้ายมือคือหินหมากเป้งที่กลายเป็นชื่อวัด มีประวัติอยู่ด้านล่างค่ะ : )



จากนั้นก็มาเข้ากุฏิ ริมน้ำโขง หุรรายาบอกใคร



แค่เปิดหน้าต่างออกไป ก็เจอลำน้ำโขงอยู่ตรงหน้าเลย





แอบมองลอดหน้าต่าง เห็นเณรน้อยมารวบผ้ากระโดดน้ำแถวนี้แหละ



เข้าพักหนึ่งคืน คำนั่นพวกเราพากันไปกราบร่างคุณเณรน้อย  
และได้นั่งฟังพระสวดอภิธรรมเป็นทำนองที่ไพเราะจับใจ แอบเก็บมาให้ฟังกันด้วยค่ะ

<http://video.yahoo.com/watch/7463254/19687280>

ส่วนเข้ามา ได้ใส่บาตรข้าวเหนียว ได้เห็นปฏิบัติการคนเสื้อเหลืองที่น่ารักมาก  
คลิปนี้พี่ไวยากย์ (เจ้าตัวมายืนพูดข้างหลัง ไม่รู้ว่าถูกอัดเสียงไว้)

<http://video.yahoo.com/watch/7465797/19694579>

จากนั้นแะทานอาหารตามโรงทาน เตรีดเตร้อยนาน จนถึงเวลาเริ่มพิธี  
ญาติโยมค่อยๆทยอยกันมาที่เมรุลอย สวยจับตา



มีพิธีบนศาลาเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงตั้งขบวนเคลื่อนศพมาถึงเมรุ เวียนซ้ายรอบเมรุ  
จากนั้นเป็นพิธีทอดและพิจารณาผ้าบังสุกุล ดอกไม้จันทน์อยู่ในมือผู้มาร่วมงาน  
พิธีเรียบง่าย ไร้คุณ และเปี่ยมน้ำใจไมตรี



เสร็จพิธีแล้ว แยกย้ายกันกลับ กุศลได้อันบังเกิดมีในวันนี้  
ก็ด้วยบารมีของคุณแม่ชีพิมพ์า วงศาอุดม  
อุบาสิกผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ  
ท่านเป็นแบบอย่างแก่นักภวนารุ่นหลัง ให้ฮึกเหิมแก้วกล้า  
เมื่อรำลึกนึกถึงท่านคราใด ก็น้อมกราบได้อย่างสุจริตใจทุกครั้ง

\_/|\ \_/|\ \_/|\



## ธนาคารความสุข

---

ทุกข์ร้อน ๗ จำ

โดย aston27



(ภาพประกอบโดยความเอื้อเฟื้อของคุณ SevenDaffodils ครับ)

อากาศช่วงนี้ร้อนได้ใจ ค่าไฟแพงหนอยนะครับ  
หลายคนบ่นอุบ ว่าทำให้ไม่สบายตัว มัวทุกข์กาย  
และหงุดหงิดทรมาน พานทุกข์ใจ

ผมเริ่มเขียนบล็อกมาไม่กี่ปี มีคนเขียนมาปรึกษาปัญหาเป็นหลักร้อย

แม้ว่าปัญหาที่ว่า จะมีเนื้อหา ที่มา มีเหตุปัจจัยต่างกันบ้าง เหมือนกันบ้าง แต่ทุกคนมีสิ่งหนึ่งซึ่งเหมือนกัน คือ เขาเขียนมาเพราะมี “ทุกข์”

การค้นหาวິธีจัดการกับทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์เสาะหามาทุกยุคสมัย ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าจะประสูติ จนหลังจากท่านปรินิพพานไป

สมัยที่เราเรียนพุทธศาสนาในโรงเรียน เรามักจะได้ท่องว่า พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ ๔ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

บางคนไม่ทันได้คิดอะไร ครูให้ท่อง เราก็ท่องไว้จะได้ไปสอบ แต่คนที่ช่างสงสัยก็จะมีคำถามว่า ศาสนาพุทธนี้แปลก จะให้เรียนเรื่องสัจจะ ความจริง ทั้งที่ ทำไมจะต้องให้เราเรียนเรื่องทุกข์ ในเมื่อชีวิตมันมีทั้งสุขและทุกข์ เราเรียนสุขอย่างเดียวไม่ได้หรือ

คำตอบคือท่านไม่ได้จำกัดหรือครับ เพราะนิยามคำว่า “ทุกข์” ในทางพุทธ ไม่ใช่เพียงแค่ ทุกขเวทนาที่เกิดกับกายหรือใจ อย่างที่เราทุกข์เพราะอากาศร้อน แต่ทุกข์ ในอริยสัจ พระพุทธเจ้าท่านแจกแจงไว้ว่า

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นทุกข์  
การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนาเป็นทุกข์  
ความเศร้าโศกเศร้ารำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์  
ที่สำคัญท่านทรงขมวดท่ายว่า “ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือทุกข์”

บางคนอ่านถึงคำว่า อุปาทาน ขันธ์ ๕ แล้วเกิดอาการงง จนวิงเวียนจะเป็นลม ตมยาหมองตราึงถือลูกท้อ จนลึงกินท้อหมดต้นก็แล้ว กินยาหอมห้า หก เจ็ดเจ็ดยี่ก็แล้ว

ครูบาอาจารย์ท่านเลยย่อสรุปให้อีกว่า กายกับใจเรานั้นแหละ เป็นตัวทุกข์ เพราะขันธ์ ๕ ย่อลงมา ก็เหลือ กาย กับใจ

ถ้ามีกาย ก็แปลว่าเกิดมาแล้ว ยิ่งงก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย  
ถ้ามีใจ ยิ่งงก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก และผิดหวัง ฯลฯ  
พูดง่ายๆว่า มันเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะต้องเจอกันทุกคน

ฉะนั้นเวลาเรียนศึกษาปฏิบัติภาวนา เพื่อจะได้รู้ทุกข์  
ท่านถึงสอนให้เราดูอยู่ที่กาย และจิตใจ ของตัวเอง ไม่เกินจากนี้  
และท่านไม่ได้จำกัดว่า ให้รู้เฉพาะเวลามีทุกข์ แต่มันเป็นสุขก็รู้ มันเป็นทุกข์ก็รู้

ที่สำคัญ ปัญหา มันไม่ได้อยู่ที่ “ความทุกข์” หรือ  
อย่างความแก่เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติ เรายอมรับได้ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ

ความแก่ก็ยังเป็นทุกข์ แต่มันไม่มีคนทุกข์ เห็นไหมครับ

หรือพ่อแม่ คนที่เรารักตายจากไป ก็เป็นทุกข์  
แต่ถ้าเรามีสติ มีปัญญา ยอมรับได้ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา  
การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็ยังเป็นทุกข์อยู่เหมือนเดิม  
แต่มันไม่มีผู้ทุกข์ ไม่มีใครทุกข์ เห็นไหมครับ

ผมเคยสังเกตว่า เวลามีความสุขผมก็จะเห็นทุกข์อยู่ในนั้น  
เพราะถ้าใจปร่งสุขแล้วขาดสติ หลงในสุข ยึดมั่นในสุข  
อยากให้อายุยืนนานๆ สุขนิรันดร์ นั่นก็ชื่อว่ากำลังเป็นทุกข์แล้ว

ผมเขียนแบบนี้ใน facebook ก็มีคนถามมาว่า ...  
“อย่างนี้ นี่ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ น่าจะดีกว่ามั๊ย...”

ตอบว่า เหมือนจะดีกว่าแต่มันผิดธรรมชาติครับ  
แล้วอะไรที่ผิดธรรมชาติ ก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ

ชาวพุทธมีความสุขได้นะครับ ส่วนครูบาอาจารย์ท่านว่า ก็คนมันมีบุญอะ  
บุญให้ผลใจก็เป็นสุข เพียงแต่ต้องรู้ทัน อย่าโลภอย่าหลงอย่าไหลในสุข จนขาดสติ

ชาวพุทธปฏิบัติ เพื่อความเข้าใจในธรรมชาติ  
อยู่กับธรรมชาติ อยู่กับสุข กับทุกข์ตามธรรมชาติได้โดยไม่ทุกข์มาก  
จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ เป็นสุขแท้ที่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า นิพพาน

ฉะนั้น เราไม่ได้ปฏิเสธความสุขนะครับ แต่เบี่ยงต้นให้เข้าใจ ระวังไว้เสมอว่า  
ถ้าเป็นสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนา มันไม่เที่ยงหรอก  
สุขก็แค่ของชั่วคราว ทุกข์ก็ของชั่วคราว เสมอกัน

ถ้ารู้เท่าทันใจที่สุข ใจที่ทุกข์ เปลี่ยนแปลงไปมาไว้เสมอๆ  
วันหนึ่งก็จะเห็นความจริง เห็นธรรม เข้าถึงนิพพานได้ครับ ^^

สุขสันต์วันที่กายร้อน แต่ใจร้อนบ้างไม่ร้อนบ้างนะครับ



## สัพเพเหระธรรม

### แผนสอง

(inochi no poka-yoke)

malimali

ตอนที่ 2

# 2



## หนึ่งเดียวแบบนี้

เรามักมีแผนชีวิตกันเพียงแบบเดียว

ซึ่งว่าด้วยการทำอะไร ให้ได้มา แล้วจะสุข

รอบข้างเรา มีแต่ตัวอย่างให้เห็นว่า การมี การได้ คือความสุข

เราเจอแนวความคิดอย่างนี้รอบตัวกันตั้งแต่เกิด



เราเรียนรู้กันตั้งแต่เริ่มจำความได้ว่า  
สิ่งที่ทำให้ใจพองโต สดใส ชาบซ่า มันคือความสุข  
เป็นความรู้สึกที่ชอบ และความชอบ เราคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี



ส่วนสิ่งที่ทำให้ใจแป้ว หดหู่ ดำหมอง มันคือความทุกข์  
เป็นความรู้สึกที่ไม่ชอบ เราคิดว่ามันเป็นสิ่งที่แย่



สิ่งที่เราเรียนรู้และทำตั้งแต่นั้นมาคือ  
วิ่งเข้าหาสิ่งที่นำพาเราไปสู่ใจที่พองโต  
และวิ่งหนีสิ่งที่ทำให้ใจห่อเหี่ยว

จนกลายเป็นสัญชาตญาณ ที่ยิ่งฝังแน่น  
ยิ่งกว่าคราบกระดากที่ไม่เคยล้างซะอีก!



## ความสุขมีจริง

และทุกคนเคยสัมผัสมันมาก่อน ไม่มากก็น้อย  
เพราะถ้าไม่รู้จักระความสุข เราก็ไม่เ็นกอยากมีความสุข  
การที่เคยสัมผัสความสุขมาก่อน  
ยิ่งทำให้เราเชื่อว่า  
เราเื่อมถึงความสุขได้นะ เามีสติทริไขว่คว้ามาครอบครอง

ลองนึกถึง หลายๆสิ่งในชีวิตที่เรามีความสุขกับมัน  
ไม่ว่าจะในอดีต หรือปัจจุบัน  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรัก ชื่อเสียง เงินตรา และอีกร้อยแปดพันเก้า  
เราได้ประสมมากับตัวเองจริงๆ **ไม่ได้ไม!**

ฉะนั้น ความต้องการที่จะให้ชีวิตตัวเองมีความสุข  
จึงไม่ได้ดูว่าเป็นเรื่องฝืนเลือนลอยลมๆแล้งๆ  
ตรงกันข้าม มันเป็นความต้องการที่ยอมรับกันและมีในทุกคน

แต่ถ้าเรื่องมันง่ายๆแค่ว่า  
เมื่อเราต้องการความสุข  
แล้วพอเราก็ได้ความสุข**ปั๊บ** เรื่องก็จบลง**ปั๊บ** ก็คงจะดี

...

แต่มันไม่ง่ายอย่างนั้นสิ  
เรื่องต้องการความสุขของเรานั้น  
มันไม่ได้จบในเล่ม ไม่ได้มีเพียงตอนเดียว

ไม่เช่นนั้น  
ก็คงจะจบข่าวมีความสุขกันไปถ่วนหน้ากันตั้งแต่รู้จักหัวเราะครั้งแรก

เรามีความต้องการความสุขหลายรูปแบบ  
เราจึงต้องแสวงหามันไปเรื่อยๆ  
และความสุขโดยทั่วไปมักมีวันหมดอายุ  
เราจึงต้องต่ออายุมันไปเรื่อยๆ

ไหนจะต้องหาความสุขใหม่ๆ  
ไหนจะต้องรักษาความสุขเก่าๆให้คงอยู่  
แต่ละคนจึงยุ่งมากมายในการทำสองสิ่งนี้



เนื่องจากเราแปะป้าย"ความสุข" ให้หลายสิ่งหลายอย่างมาก จึงดูว่าเรามีแผนร้อยแปดพันเก้า ที่จะไปถึง "ความสุข" ป้ายนั้นๆ เช่น

วางแผนทานข้าวเย็นมื้ออร่อยๆ ตอนเงินเดือนออก

วางแผนในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ต้องการ

วางแผนเก็บเงิน เพื่อซื้อรถ ซื้อบ้าน

วางแผนโกงเงิน เพื่อจะได้รวยทางลัด

วางแผนจะแต่งงานริมชายหาด

วางแผนจะเกษียณแล้วมีชีวิตมั่นคง

วางแผนจะไปหาแฟนคนนี้

วางแผนเข้าแถวเข้ารถไฟฟ้าให้ได้เร็วกว่าคนอื่น

วางแผนจะมีลูกสองคน

วางแผนเป็นที่หนึ่งของโลก

วางแผนติดต่อกับก๊ากโดยไม่ให้เมียรู้

วางแผนที่จะอุ้มอึเงินทอง เมื่อพนักงานทองเงินมาเกิน เพื่อความภูมิใจ

วางแผนจะได้เงินเดือนสองแสนภายในสองปี

วางแผนเรียนดีออกเตอร์เพื่อให้มีคำว่า ดร. นำหน้าชื่อ

วางแผนเข้าสู่อำนาจเมือง เป็นนายก ให้เป็นก๊วยต๊เป็นศรีแก่งศ์ตระกูล

วางแผนจะปลื้มกิเวก เพื่อความสงบเงียบของหนูและใจ

วางแผนจะปลูกบ้านอยู่ต่างจังหวัด เพื่อความสงบสุขในบ้านปลายชีวิต

วางแผนสงคราม เพื่อรักษาศักดิ์ศรีของประเทศชาติ

เราอาจจะคิดว่า ชีวิตเราก็คงไม่ได้เอาสุขอะไรมากมาย

แต่เอาเข้าจริงแล้ว ถ้าลองหันไปดูหลังตัวเองอีกทีจะพบได้ว่า

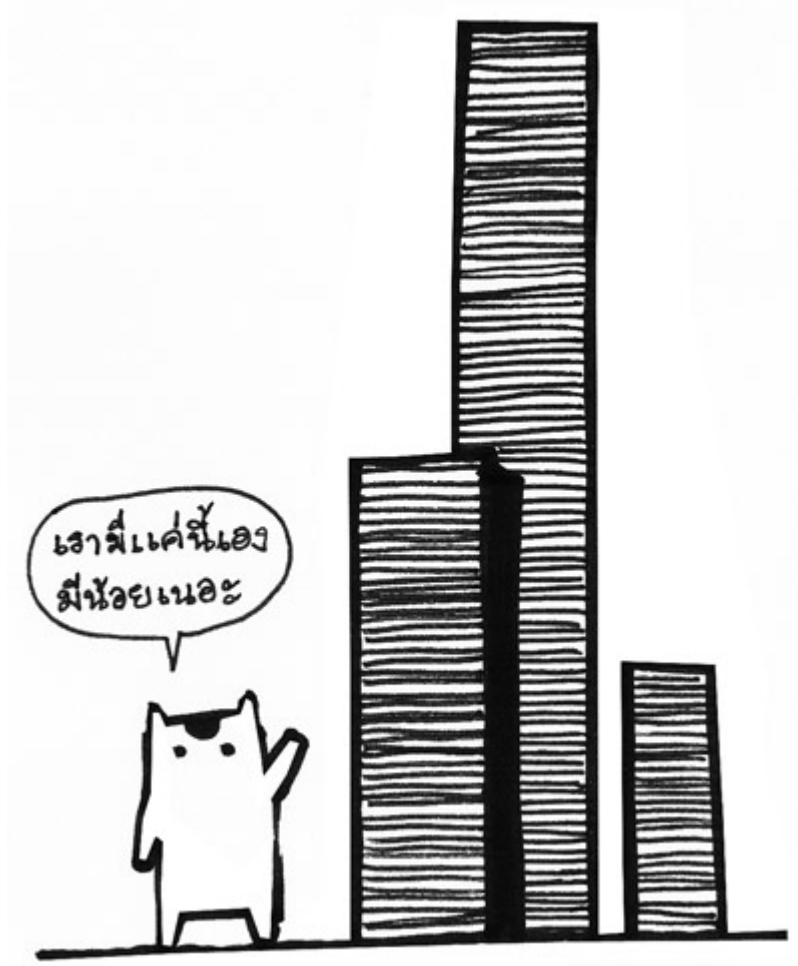
อ้าว... แบกป้ายแบกแผนอะไรต่อมิอะไรไว้เต็มเลย

เพื่อให้หนีจากความทุกข์จากสิ่งต่างๆ มาเสพในแต่ละวัน

**แหม!**

**หลงคิดว่าตัวเองเป็นผู้มีก้น้อย**

**ไม่เอาอะไรจากโลกมากอยู่ตั้งนาน**



ยิ่งแผนมาก หรือยิ่งแผนแน่นแฟ้นมาก เราก็ยิ่งรู้สึกว่า ชีวิตนี้มีความหมาย มีคุณค่า เรามีความสุขรอบด้านให้ไขว่คว้า เราชีวิตมีอะไรให้ทำมากมาย เราเป็นคนที่จะมุ่งมั่นที่จะมีความสุข ใช่มั้ย?

แต่เอาเข้าจริงๆ แล้ว ที่เราคิดว่าชีวิตเรามีแผนมากมายน้อยใหญ่นั้นนะ แท้จริงมันก็คือแผนยิบย่อยน้อยใหญ่ ที่อยู่ภายใต้แผนแม่บทแผนเดียวกัน

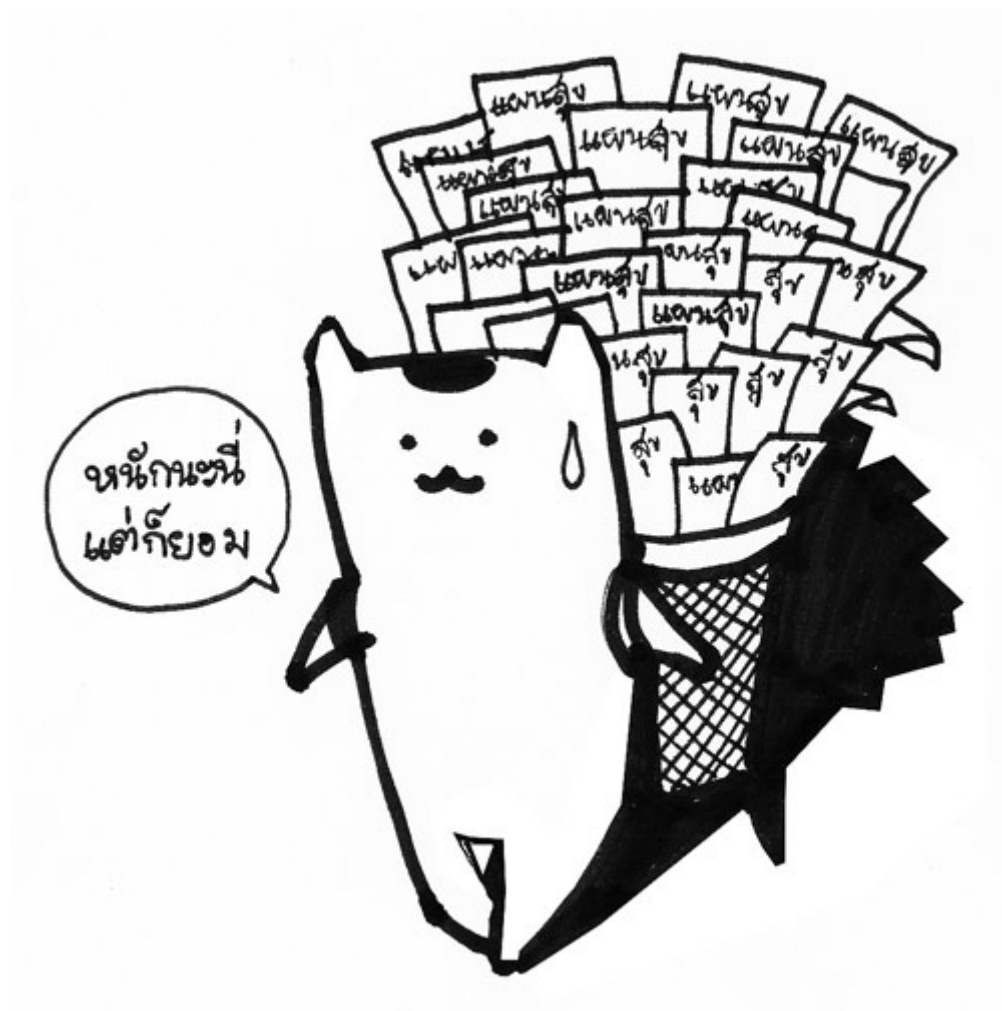
## “แผนอยู่กินกับความสุข”

หาล้านแปดแสนแผนที่เราดำเนินชีวิตไปตามนั้น  
ก็เพื่อสนองเข้าแผนแม่บทนี้ทั้งนั้น

แต่ทำไมถึงบอกว่า

ไม่ว่าแผนในการไขคว้าวาส หลิกเลียงทุกข์ จะหลากหลายอย่างไร

มันก็ยังอยู่ภายใต้แผนแม่บท “อยู่กับความสุข” ทั้งนั้น?



## malimali

### ตอนที่ 3



#### “Happy Path”

เป็นศัพท์เทคนิคในการออกแบบวางแผน การใช้งานของสิ่งต่างๆ

หมายถึงการออกแบบกระบวนการในแง่ที่สมประสงค์ จบด้วยความสำเร็จ

ยกตัวอย่างเช่น

เมื่อเราจะออกแบบห้องหุงข้าวอันหนึ่ง

เราคำนึงถึงกระบวนการทำงานของมันโดยทั่วไป ได้แก่

ใส่ข้าว – ใส่น้ำ – เสียบปลั๊ก – กดปุ่ม – ข้าวสุก

นั่นคือ Happy Path ในการใช้งานห้องหุงข้าวอันนั้น

แต่การออกแบบ Happy Path ให้กับระบบนั้นๆ หรือสิ่งนั้นๆ

แค่นี้มันไม่รอบคอบมากพอ

เพราะเมื่อวันหนึ่ง ที่เราลืมใส่น้ำ แล้วข้าวไหม้

แล้วอีวันหนึ่ง น้ำเยอะเกินไป แล้วข้าวเละ

แล้วอีวันหนึ่ง เราโดนไอน้ำจากห้องหุงข้าวลวกมือขณะเปิดฝา

ความเป็นไปได้ที่จะมีวันเหล่านั้น

ทำให้นักออกแบบวางแผนที่รอบคอบ ต้องตระหนักให้ได้ว่า

**ห้องหุงข้าวนี้ ควรจะทำอะไรได้มีประสิทธิภาพ**

มากกว่าเพียงแค่ ใส่ข้าว – ใส่น้ำ – เสียบปลั๊ก – กดปุ่ม – ข้าวสุก



ชีวิตคนเราก็ก็นั่นแหละ

เรามักจะวางแผนแต่ด้าน Happy Path หรือแผนการอยู่กับความสุข  
ให้กับชีวิตของเรา

และชีวิตเรา มันก็เหมือนกัน

เราไม่ได้เดินอยู่บนเส้นทางแห่งความสุขเสมอไป  
เราทำและเจอสิ่งผิดพลาดได้ทุกวัน ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่ๆ  
ตั้งแต่เดินเขาไปผาดโผนเพียง  
ขับรถผิดเลนโดนตำรวจจับ  
นอนไม่หลับเพราะข้างบ้านเสียงดัง  
ตัดขาดญาติมิตรกับใครสักคน  
ขับรถชนคนตาย  
ท้องก่อนเวลาอันควร  
สามีออกนอกบ้านเจ้าชู้  
โดนเพื่อนขี้โกงเงินไปจนล้มละลาย  
อยู่ๆก็เป็นอัมพาต

ฯลฯ

ความผิดพลาดในชีวิต ไม่ว่าจะเกิดจากเราเองหรือสิ่งรอบข้าง  
ล้วนแต่เป็นเรื่องธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น  
และเป็นสิ่งที่เรามักจะไม่ได้บรรจุลงใน Happy Path ของเรา  
เรามักจะมันไว้ในฐานะที่เราไม่ปรารถนา เราทำเป็นลืม  
เพราะเราชอบคิดว่ามันจะไม่เกิดกับตัวเรา  
หรือมันทำให้บรรยากาศคร่ำครวญในเวลาที่เราแฮปปี้

เราคิดว่าชีวิตนี้เราคงไม่ถูกไถ่จากหม้อหุงข้าวลวกเขา  
เราจะไม่วันทำข้าวไหม้  
เราจะพยายามไม่ทำให้ข้าวและให้ได้  
และเราจะไม่เล่นเล่ห์ขนาดลืมเสียบปลั๊กหม้อหุง

ผลก็คือ เวลาเราเจอสิ่งที่นอก Happy Path เข้า เราก็เดินพล่าน

เราก็พยายามหาทางวิ่งหนี

รวมไปจนถึงสร้างตัวตนสร้างตรรกะความคิดขึ้นใหม่ เพื่อจะตะกายตนเองให้กลับสู่ Happy Path ที่คาดหวังไว้นั้น



ใครบางคนก็อาจจะแย้งได้ว่า

ไม่จริง ไม่จริง!

ฉันไม่ได้เอาแต่ความสุขนะ ฉันก็ต้องจัดการกับทุกข์เหมือนกันแหละ

จะบอกว่าฉันมีแต่แผนอยู่กับความสุขได้ยังไง

อย่างตอนที่ฉันยอมกระโดดลงไปบ่อบ่อทุกข์นั้นนะ ไม่เห็นหรือไง(ยะ)?

เวลามีทุกข์ มันก็เหงะอยู่แล้วว่าต้องแก้กันไปนี่ยะ?

ฉันมีหนี้ ฉันก็ตื่นนอนคิดใช้หนี้

ฉันไม่ได้มองมืองอเท้า

ฉันอกหัก ฉันก็ไปเที่ยวไปหาเพื่อน

ไม่ได้พยายามนั่งอ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์อกหัก

ฉันโดนให้ออกจากงาน

ฉันก็ชวนชวายหางานใหม่ ไฮโซกว่าเดิม

ไม่ได้อยู่เฉยๆ

นี่ไงยะ การจัดการกับทุกข์ !!!

และใครบางคนก็อาจจะบอกได้ว่า  
ชีวิตก็มีทั้งทุกข์และสุขนั่นแหละ นั่นคือสิ่งที่ชีวิตเป็น  
คนเรามันก็ต้องเจอทั้งสุขทั้งทุกข์ละเพี้ยนถึงจะครบรสชาติ  
เมื่อฉันเห็นอย่างนี้แล้ว ทำไมถึงจะมากล่าวหากันว่า  
มีแต่แผนอยู่กับความสุขละ(เพี้ยน)?

เค้าไม่ยอมนะ ตัวเอง!



ถ้ายืนยั่นอย่างนั้น

เราลองมาสำรวจตัวเองกันดีกว่า

สำหรับน้องๆที่ปฏิเสธว่าทำตัวกระโดดลงบ่อทุกข์  
และพี่ๆที่เห็นทุกข์เป็นรสชาติของชีวิตเป็นธรรมดา  
ทั้งๆที่เราอาจคิดว่าเราพร้อมรับสถานการณ์ชีวิตทุกสรรพสิ่ง

และทุกๆที่เราอาจคิดว่า เรามักน้อย เราไม่เอาอะไรจากโลกนี้ทั้งนั้น

เวลาเราจะเอากับสิ่งที่เราเรียกว่า “ทุกข์” เข้าให้

ใจเรามีลักษณะอาการอย่างไร?

ใจเรามีอาการแบบนี้หรือเปล่า?



คับข้องร้อนรนในใจ

เมื่อไหร่จะหลุดรอดจากไอ้เจ้านั้นซะที!

เมื่อไหร่มันจะหายไปเสียที!

ชีวิตฉันต้องไม่จมปลักแบบนี้ซะ!

ไ้ยยยยยยยยยยย !!!



อึดอัดขัดขึ้นในใจ  
เมื่อไหร่จะได้ จะเป็น จะมี ภู่นั่นนี่ ชะที!  
ออกแรงคว้าเท่าไหร่ก็ยังไกลเท่าเดิม  
ชีวิตฉันต้องได้สิ่งนั้นสิ!

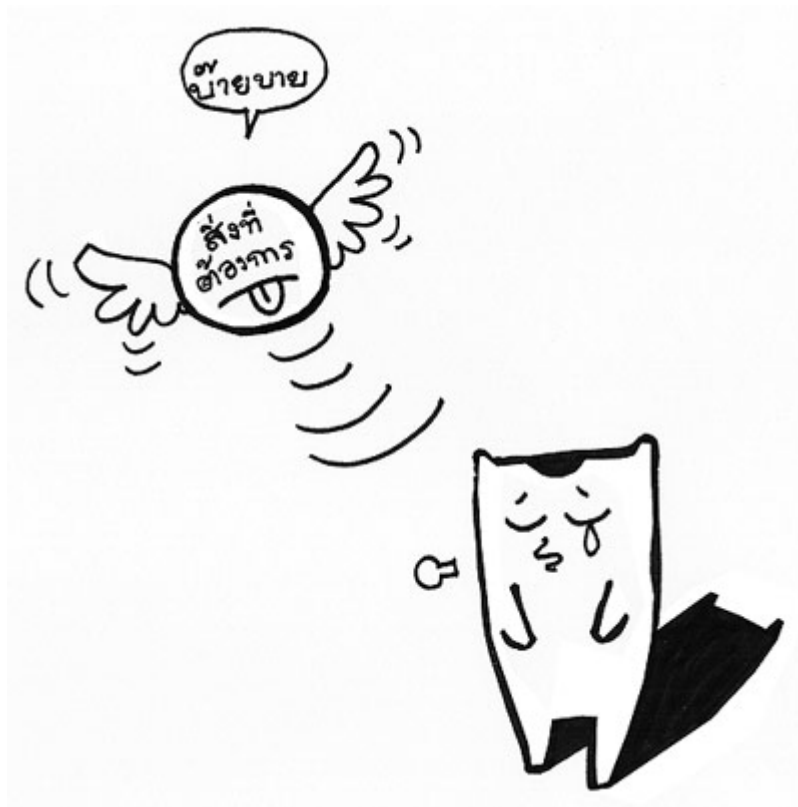
ไ้ยยยยยยยยยยยยยย !!!





สงสัยๆๆ งงๆๆ  
มันเกิดอะไรขึ้นล่ะเนี่ยพี่น้องงง!?!  
แล้วฉันต้องทำอะไร?  
ใครก็ได้ให้คำตอบฉันที!

ไ้ยยยยยยยยยยย !!!



เฮือก... เฮ้อ... ฮ่วย...

เปื่อโลกนี้จริงๆ  
ทำไมฉันต้องมาผิดหวังซ้ำซาก  
ทำไมฉันไม่ได้สิ่งที่ควรได้  
ฉันขอแค่นี้เองก็ยังไม่ได้ ฉันผิดตรงไหน?

เฮ้อ

เฮ้อ

เฮ้อ!

มีเรื่องให้ไม่สบายใจอีกแล้ว

สวยเซ็ง!

...

ถ้ายังเป็นอย่างนี้กันอยู่

ก็น่าจะแปลว่า เราก็อยังมีแต่แผนอยู่กับความสุขให้ชีวิต

แผนหนึ่งแผนเดียว

ไม่มีแผนสองรองรับให้ชีวิตเอาเสียเลย

เพราะเวลาเจอทุกข์เข้า

เราก็อทำได้ ไปไม่เป็น

ได้แต่วนเวียนวนเวียนง้องแง่งน่ง่านอยู่ในทุกข์จนกว่ามันจากไป



แน่ใจหรือว่านี่คือการรับมือกับชีวิตเมื่อเจอทุกข์?  
นี่หรือคือการมีแผนชีวิตที่ดีแล้ว?

เราหลายคนอาจจะต้องยอมรับตัวเองบ้าง  
ว่าเมื่อเราเจอทุกข์  
สิ่งที่เราทำเป็นมีแค่สองอย่าง  
คือพยายามวิ่งหนีมัน  
กับดิ้นทุรนทุรายจนกว่ามันจะหายไปเอง

แล้วในเวลาที่มีความสุข  
ก็ลืมความทุกข์กันไป  
แล้วพอมีความสุขทุกข์

ก็มานั่งทนนั่งทรมานกันใหม่

แล้วมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ต่อไป

จนกว่าเราจะมี **แผนสอง** ให้ชีวิต





## นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมชาติ

### หุดมัจจุราช (ตอนที่ ๑)

โดย ชลนิล

... “แม้แต่คนเลวที่สุด ก็ยังมีคนเห็นบางส่วนของความดีของเขา”...

การ์ดแผ่นนั้นเสียบอยู่ใต้ประตูห้องผม มันเป็นแผ่นที่เท่าไรก็ยากจะจำ ข้อความบนการ์ดแตกต่างกันมีเพียงสิ่งเดียวที่เหมือนกันคือทุกใบจะปรากฏก่อนผมออกไป “ทำงาน”

งานของผมไม่เหมือนใคร และไม่น่าจะมีใครล่วงรู้รายละเอียดจนกระทั่งการ์ดปริศนาเริ่มปรากฏ

ใครกันที่รู้ความลับนี้...รู้และยังกล้าส่งการ์ดมาทำลาย...

ผมสงสัยแต่ไม่สามารถพบร่องรอยอื่น เจ้าของการ์ดไม่ก้าวทำงานผม ไม่เคยทำอะไรมากกว่าส่งการ์ดพร้อมข้อความตักเตือน มันคงเป็นสงครามประสาท...น่าเสียดายที่ผมไม่ใส่ใจ ผมไม่เคยสนใจกับเรื่องไร้สาระ

ถ้ามีใครสักคนถามว่าผมดำรงชีวิตได้อย่างไร โดยไม่ทำงานทำการประกอบอาชีพอะไรเลย...

**ผมคงย้อนถามเขาว่า...รู้จักนามสกุลผมหรือไม่...รู้มั๊ยบุพการีสะสมทรัพย์สินให้ผมมากขนาดไหน ก่อนท่านจะตาย**

หลายคนอาจว่าผมเป็นพ่อพวงมาลัย เสเพล ไม่เป็นโล้เป็นพาย ไม่ทำงานทำการให้เป็นเรื่องเป็นราว อาศัยนอนกินมรดก ก็ช่างพวกเขา...ถึงผมไม่ทำงานเหมือนใครแต่ก็ไม่เคยสร้างความเดือนร้อนให้สังคม เหมือนใครหลายคนที่ขีดหน้าชูคอมีเกียรติยศหน้า ทว่าเบื้องหลังกลับหมิ่นเนา

ผมเคยพบคนประเภทนี้มาแล้ว เขาเป็นนายทุนร่ำรวยที่ไร้คุณธรรม เห็นแก่ตัว...ครั้งหนึ่งเขาต้องการสร้างรีสอร์ท สนามกอล์ฟสุดเพื่อนพ้องจึงกว้านซื้อที่ดินมาแปลงใหญ่ แต่ติดอยู่ที่แปลงหนึ่งเจ้าของไม่ยอมขาย

“มันเป็นที่ยของบรรพบุรุษ ขายไม่ได้”

นี่คือเหตุผล

“สิ่งไหนที่ถูกต้องการ กุต้องได้” เป็นคำประกาศจากนายทุนคนนั้น

เขาได้ที่ดินผืนนั้นจริงๆ โดยเจ้าของไม่อาจทัดทาน เนื่องจากลงไปนอนอยู่ในหลุมเสียแล้ว พวกทายาทถูกข่มขู่จนกลัวต้องยอมขายมันไปด้วยราคาแสนถูก

เป็นครั้งแรกที่ผมเกลียดใครสักคนได้มากขนาดนี้ ไม่เคยคิดว่าจะเป็นการกระทำที่มนุษย์พึงมีต่อกัน...

บางที...ผมอาจไม่เกลียด “มัน” เท่านี้ ถ้าคนที่ตายไม่ใช่พ่อของเพื่อนที่ผมรัก คนชั่วนั้นไม่ได้ฆ่าพ่อเพื่อนผมคนเดียว เขายังทำลายชีวิตทุกคนในครอบครัวจนหมด...แม้เพื่อนผมเสียใจจนไม่ทำอะไรนอกจากร่ำไห้คร่ำครวญ เพื่อนผมพยายามเรียกร้องความเป็นธรรมแต่ก็โดนอำนาจมืดเล่นงานจนสะบักสะบอมยอมแพ้ต่อโชคชะตา ปล่อยชีวิตเลื่อนลอย เมาไม่เป็นผู้เป็นคนจนชีวิตตึงลิกลงไปเรื่อยๆ ไม่มีใครสามารถช่วยจุดรั้งได้

**ผมอาจไม่เบนเข็มมาทำงานนี้ หากไม่ได้พบการใช้ชีวิตส่วนตัวของมัน...**

คืนอันครึกครื้นในคลับชั้นสูง มันมาเที่ยวแบบเศรษฐกิจป่า หน้าใหญ่ทึบป็นกรังด้วยจำนวนเงินที่น่าตกใจ ซื่อ  
สาวบริการค้างคืนด้วยราคาที่คนยากจนสามารถใช้ตั้งตัวได้

*ผมสะสมสะสมเงินการกระทำเหล่านี้ คิดอยากทำอะไรบางอย่างเพื่อชะล้างความขุ่นแค้นในใจ...*

**...ผมขำมัน...**

อย่าถามว่าผมใช้วิธีการแบบไหน และพันมือกฎหมายได้อย่างไร...เพราะมันคงเป็นวิธีที่ไม่ต่างจากมันใช้จน  
ลายนวลยิ้มระรื่นนั่นแหละ

พอมันตาย ทรัพย์สินต่างๆ ถูกลูกหลาน เมียหลวง เมียน้อยรุมทั้งแย่งชิงราวกับแรงกินซากศพเห็นแล้วสะใจ  
พิลึก นึกอยากตะโกนถามมันในนรกนักกว่า...

*"เป็นยังงี้ละสมบัติของมึง หามายกล่าวนักหนา เขี่ยบยากองซากศพมาเท่าไร ดายแล้วไม่เห็นหอบ  
เอาไปได้สักสิ่ง ลูกเมียก็ตบตีแย่งชิงกันอย่างกับผีเปรต..."*

หลังจากเผาศพมัน ผมได้รับการดบไบก...

***"...กรรมย่อมสนองเสมอ ไม่ใช่แต่เขาเท่านั้น...คุณ ก็เช่นกัน..."***

ผมตกใจตัวเย็นวูบ คิดว่าใครกันที่ล่วงรู้ความลับการกระทำของผม..พยายามเร่งสืบหาต้นตอเจ้าของ...อาจมี  
คนล้อเล่น ไม่ก็แกล้งบลิ่ฟกัน...แต่ไม่พบ ทุกอย่างไร้ร่องรอย เจ็บสนิทจนผมคลายใจ

**กระทั่งผมพบเหยื่อรายที่สอง...**

มันเป็นข้าราชการชั้นสูง เปลือกนอกเป็นคนดี น่านับถือศรัทธา แต่จากหลังกลับเลวร้ายจนยากจะรับได้

อย่าให้สาธยายความเลวของมันเลย อาจสะท้อนแผลใครหลายคน แต่ความเลวที่ผมให้อภัยไม่ได้คือ มันทำ  
ให้กระบวนการยุติธรรมต้องมัวหมอง ปลอมคนผิดที่ประชาชนทั้งประเทศประณามได้ลายนวลเหนือ  
กฎหมาย ให้คนนั้นได้ยื่นมือบอกต่อนักข่าวอย่างหน้าด้านว่า...

*"ก็ผมเป็นผู้บริสุทธิ์ใจครับ ศาลก็ตัดสินแล้ว กระบวนการยุติธรรมเที่ยงตรงเสมอ"*

ผมวางแผนฆ่าเหยื่อรายที่สองนานพอสมควร ก่อนการลงมือผมได้รับการดบไบกอีกแผ่น...

***"ถึงมันตาย ปัญหาที่ใช้ว่าจะหมดลง คุณ ก็จะต้องเพิ่มบาปให้ตัวเอง"***

ผมชะงักงัน อึ้งไปนาน ใครกันล่วงรู้แผนการนี้ มันรู้ได้อย่างไร...ปานนี้มันคงไปบอกเหยื่อผมแล้วกระมัง

เมื่อคิดได้จึงต้องหยุดแผนไว้ก่อน รีบสืบหาคนเขียนการ์ดโดยเร่งด่วน...แต่...ไม่มีรีวแวนเคย

สุดท้ายลองเสี่ยงใช้แผนเดิมดู...ปรากฏว่าสำเร็จ ผมขำมันอย่างราบรื่น ไม่มีอุปสรรคใดๆ

การ์ดใบนั้นถูกทิ้งอย่างไม่แยแส ไฟในใจลุกโผลงยากจะมีใครมาดับได้

คนชั่วในโลกมีมากเหลือเกิน น่าแปลกที่ทำไมพวกมันตายช้าเหลือเกิน มีชีวิตอยู่นานเพื่อก่อกรรม สร้าง  
ความเดือดร้อนแก่ผู้คนไม่หยุดหย่อน ทำให้คนติดถอย คนจัญไรอหังการ



ผมจึงไม่เสียใจที่พามันไปถึงสองคน คิดว่าแผ่นดินน่าจะสูงขึ้นด้วยซ้ำ...เหมือนการค้นพบตัวเอง รู้ในสิ่งที่ตน  
อยากทำอย่างแท้จริง นั่นคือ เป็นตัวแทนจากนรก ทูตมัจจุราชมาตามเช่นฆ่ากวาดล้างพวกเสนียดสังคมให้  
สิ้น ทำแผ่นดินให้สะอาดเพื่อลูกหลานในวันข้างหน้า...

ปลิงชั่วร้ายที่สาม รายที่สี่ และรายต่อๆ มาตายลงราวกับใบไม้ร่วง ดำรงไม่สามารถจับทางผมถูก การฆ่าคน  
แต่ละครั้งมีวิธีมากมาย ไม่ซ้ำกัน บางครั้งไม่ต้องใช้อาวุธ ไม่ต้องออกหน้า มือไม่เปื้อนเลือดก็สำเร็จได้

**“สมอง”** และการรู้จักใช้วาจา เป็นอาวุธที่ร้ายกาจยิ่งกว่าดาบ ปืน

การดยงส่งมาสม่ำเสมอ ผมเลิกใส่ใจกับมัน คิดว่าเขาคนนั้นอาจไม่เห็นด้วยกับการกระทำของผม แต่ไม่กล้า  
ขวางเต็มลำ ผมเชื่อว่ามีคนมากมายอยากให้คนชั่วตายจนสิ้น เพียงไม่กล้ากระทำเอง จึงต้องมี “ผม” คนของ  
มัจจุราชเท่านั้นกระทำแทนพวกเขา

ผมเฝ้ากับการฆ่าคน ดีใจที่ได้ยินเสียงสาปแช่งตามหลังพวกมัน ทำให้ผมมั่นใจในการกระทำของตน...ทุก  
สิ่งถูกต้อง ยุติธรรมแล้ว ผมไม่เคยทำร้ายคนดี ใครถูกว่าตามถูก ใครผิดว่าตามผิด ไม่เคยลำเอียง แม้แต่  
ตนเอง...

*วันนี้...เหยื่อรายล่าสุดถูกขึ้นบัญชี*

เขาเป็นชายหนุ่ม รูปหล่อ สุขภาพมีความรู้ มีเสน่ห์จับใจคน น่าเสียดายที่ใช้สิ่งเหล่านี้ไปในทางที่ผิด

เริ่มจากเป็นเมงดา สบเลือดหญิงม่าย สาวใหญ่อารมณ์เปลี่ยวทำให้หลายครอบครัวแตกแยก ผู้หญิงบางคน  
เสียใจถึงขั้นฆ่าตัวตาย ต่อมาก็ข้ามชั้นล่อลวงผู้หญิงไปขายตามช่องชั้นสูง และกลายเป็นเอเยนต์ค้าผู้หญิง  
ข้ามชาติรายใหญ่

คุณเคยได้ข่าวโสเภณีไทยไปตกนรกยังต่างแดนมั๊ย บางคนเหลือแค่เก้ากระดูกกลับบ้าน นั่นแหละเป็นฝีมือ  
ของ “มัน” ผู้ชายแสนดีที่สาว ๆ หลงใหลนักหนา

ผมมองการ์ดในมืออีกครั้ง...

**“...แม้แต่คนเลวที่สุด ก็ยังมีคนเห็นบางส่วนความดีของเขา...”**

คนเขียนการ์ดต้องการบอกอะไรกับผม...

ผมขยำมันลงขยะ อาบน้ำให้สดชื่น ผ่อนคลายประสาท ขจัดเรื่องวุ่นวายใจเล็กๆ น้อยๆ ออกไปให้สิ้น

หลังอาบน้ำแต่งตัวก็มานั่งจิบกาแฟชมบรรยากาศริมสวนยามเช้าอย่างสบายใจ ยังไม่อยากจะออกไปไหน  
จนกว่าจะได้ดื่มด่ำกับความสุขส่วนตัวจนพอใจ

เสียงออดตังขึ้นหน้าบ้าน ทำลายบรรยากาศดีๆ ของผม ฟังแล้วต้องถอนใจ มีแค่คนเดียวที่กล้ามาทรมานผม  
เวลานี้

“ว่าไงวะแม่ค” ผมเปิดประตูเนือๆ

ชายผอมโหมม ใบหน้าตอบซุบ นัยน์ตาลึกกลวงย่นอยู่หน้าประตู กลิ่นแอลกอฮอล์ลอยมาปะทะจมูก ถ้าจะ  
บอกว่า เมื่อหลายปีก่อน เขาเป็นหนุ่มหล่อขวัญใจสาว กระตือรือร้นต่อชีวิต มีความสดใส อารมณ์ดีเป็นนิตย  
อนาคตไกลคงไม่มีใครเชื่อ

“หวัดดีเว้ยขุนเพื่อนรัก” เขาทักทายเสียงไม่อ้อแอ้ เมื่อคืนคงไม่เมาหนัก

“เข้ามาข้างในสิ”

แม็คเข้าไปในบ้านอย่างคุ้นเคย ผมสั่งเด็กรับใช้ให้ชงกาแฟตามมาให้เขาแก้วหนึ่ง “ขอบใจวะ” เขาพิมพ์าขณะที่รับกาแฟ

ผมนั่งรอจนเขาเติมน้ำกาแฟหมดแล้ว รู้ว่าจะได้ยินคำพูดเช่นไรจึงถามดักคอเสียก่อน “เงินหมดแล้วหรือไง” เขายิ้มแห้งๆ ผมแอบถอนใจ

“คราวนี้เอาเท่าไร” ผมถามต่อ พอเขาบอกจำนวนเงินผมก็ลุกไปหยิบมาให้อย่างง่ายดาย “ขอบใจมากวะเพื่อน ขอบใจจริงๆ” เขายินดีแต่ผมหดหู่ใจ...

*เพื่อนสนิทคนเดียวกลับไปแล้ว ผมเอนหลังพิงเก้าอี้ ระบายลมหายใจเหน็ดเหนื่อย ใจอ่อนล้า ไม่รู้ว่าการหยิบยื่นเงินทองช่วยเหลือกันแบบนี้มันถูกหรือผิด*

แม็คเป็นเพื่อนรักคนเดียวที่ผมมี เราเคยผ่านเหตุการณ์พิสุจน์ใจกันหลายครั้งสมัยวัยรุ่น พอเขาตายด้วยน้ำมือไอ้สารเลวคนหนึ่ง ผมขำมันแค้นให้เขา แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ แม็คเกาะอยู่กับขวดเหล้าจนถูกไล่ออกจากงาน ผมดึกเดือน ช่วยเหลือหาวิธีจัดตั้งทุกวิถีทางจนเขาเริ่มดีขึ้นบ้าง แม่เขากลับมาตรอมใจตาย...ความทุกข์ครั้งนี้จุดแม็คให้ทรุดหนักจนผมช่วยอะไรไม่ได้

การตายของคนชั่วคนนั้นไม่ได้ทำให้ครอบครัวแม็คดีขึ้น พอไม่พิน แม่ไม่เลิกเสียใจ ทุกอย่างพังหมดไม่ต่างจากบ้านขาดเสาเรือน เสาหลักสำคัญ

*ผมถามตัวเอง สิ่งที่ทำครั้งนั้นมีประโยชน์อะไร...ทำเพื่อเพื่อน หรือเพื่อสนองอารมณ์ดิบของตน*

**มันเป็นคำถามที่ยังไร้คำตอบ...**

บรรยากาศตอนเช้าเสียไปแล้ว ผมลุกขึ้นเก็บของที่ต้องใช้งานใส่กระเป๋า ก่อนนำมันไปมัดไว้ที่เบาะท้ายรถ กำลังจะเข้าบ้านก็มีแขกคนใหม่มาถึง

“ขุน” หญิงสาวที่เรียกชื่อผมอย่างคุ้นเคยมีดวงตาเศร้าเหลือเกิน “สวัสดีจ๊ะอิน นึกยังไงมาหาผมแต่เช้าเชียว” ผมทักทายเจ้าของชื่อยังไม่มียิ้ม

“ขุนให้เงินแม็คอีกแล้วใช่ไหม” หล่อนถามผม “รู้เรื่องเร็วจังแฮะ ดึกๆอยู่หน้าบ้านผมหรือเปล่า” ผมแกล้งแซวพูดเป็นเรื่องเล่น

“อินเคยขอร้องขุนแล้วใช่ไหมว่าอย่าให้เงินแม็คอีก” ใบหน้าหล่อนเครียดขึ้น ขณะที่ผมยังยิ้มสบายใจ

อินเป็นผู้หญิงที่รักและหวังดีกับแม็คมากที่สุด รักอย่างไม่เสื่อมคลาย เพียงแต่สภาพของแม็คตอนนี้ทำให้ทั้งคู่ไม่อาจลงเอยกันได้

“โอ้...แล้วอินจะให้ผมทำยังไง มันเป็นเพื่อนผมนะ ขึ้นไม่ให้เดี๋ยวก็อดตายเปล่าๆ”

“ไม่มีทางหรอก ขุนยิ่งให้เขายิ่งสบายใจ กินเหล้าเมายา ใช้ชีวิตไร้ความหมายอย่างนี้ไปตลอด”

“อิน...” ผมทอดเสียงอ่อนโยน “แม็คเป็นเพื่อนผมนะ ผมไม่อยากเห็นมันลำบาก”

“งั้นขุนก็ต้องช่วยจุดเขาขึ้นมาสิ” น้ำเสียงหล่อนจริงจัง  
“ผมลองแล้ว...ทุกวิถีทาง” ผมเน้นคำท้าย “แต่เขาไม่ดีขึ้นเลย”

“ก็ขุนใจอ่อน แม่ชมขานมาก็ให้...ลองขุนใจแข็งปล่อยให้เขาอดตายจริงๆ สิ รับรองเขาต้องตื่นนอนตัว  
รอด ใครๆ ก็รักชีวิต มันอาจทำให้แม่ได้คิดบ้างก็ได้”

“โอเค...ตกลง...ต่อไปนี่ผมจะไม่ให้เงินเขาอีกแล้ว”  
“ขุนก็พูดอย่างนี้ทุกที” เสียงของอินอ่อนลง แต่ก็ยังรู้ทันผม  
“คราวนี้ผมรับปากอินจริงๆ นะ...ไม่แนผมอาจไปเที่ยวไกลๆ สักพักก็ได้”

“ขุนจะไปไหน” น้ำเสียงของหล่อนบอกว่าเป็นห่วง...อินเป็นห่วงทุกคนที่อยู่รอบตัวเธอ

“ยังไม่รู้เลย...ขึ้นผมอยู่ต่อก็อาจใจอ่อนอีก” ผมยิ้มละไม “คราวนี้ผมรับปากอินแล้วก็ไม่อยากเสียคำพูด  
เหมือนครั้งก่อนอีก...ยังงั้นถ้าผมไม่อยู่ฝากอินดูแลมันด้วยแล้วกัน”

หญิงสาวพยักหน้าอย่างเต็มใจ ผมแอบแปลบใจเล็กๆ ไม่ได้...ทำไมถึงไม่โชคดีย่างแม้ที่ได้ได้รับความรัก  
ความรู้สึกดีๆ จากผู้หญิงแบบนี้

*คิดไปแล้ว คงไม่มีใครที่สมบูรณ์ไปทุกเรื่อง แล้วก็คงไม่มีใครที่จะได้รับแต่สิ่งร้ายๆ อยู่อย่างเดียว*

## ที่สนามบิน

บริเวณที่พัสดุโดยสารผู้คนหนาแน่น มากหน้าเดินกันขวักไขว่ ผมเกรงแถวเสาดันหนึ่งทำตัวสบายๆ ไม่สะดวก  
ตาใคร สายตามองยังชายหนุ่มสูงเพรียว ใบหน้าคมสันสวมแว่นดำ ข้างกายมีหญิงสาวหลายคนเตรียม  
เดินทางมีกระเป๋าเสื้อผ้าคนละใบ

## เขาคือเหยื่อรายล่าสุดของผม

เสียงประกาศเรียกผู้โดยสารดังขึ้น หญิงสาวกลุ่มนั้นหัวกระเป๋าออกเดินโดยมีชายหนุ่มตามประกบระวัง

เพียงไม่กี่ก้าว ตำรวจในเครื่องแบบต่างกรูกันมาขอค้นกระเป๋า พวกผู้หญิงหน้าซีดเผือด แต่ชายหนุ่มกลับเก็บ  
อาการ รักษาสีหน้า แวดตาซ่อนนัยความคิด

กระเป๋าเปิดอ้า ตำรวจแบ่งกำลังรื้อค้น เขาอาศัยจังหวะที่ตำรวจคุมตัวเกิดเฟลออก ชัดผู้พิทักษ์สันติราษฎร์จน  
หน้าหงายแล้วกระโจนหนีออกจากสนามบิน...

ผมลอบติดตามทันเห็นเขาแย่งมอเตอร์ไซค์ได้คันหนึ่ง ขับตะบึงข้ามเกาะกลางถนนมุ่งออกไปยังเส้นทาง  
นอกเขตกรุงเทพฯ

ตำรวจรีบวิทยุสกดจับ ผมแอบขับรถตาม เสียเวลากลับรถที่ยูเทิร์นพักใหญ่กว่าจะไล่เกาะเส้นทางหนีของเขา  
ถูก

เหยื่อของผมทำงานเกินตัว รายได้จากค่าผู้หญิงคงน้อยไป จึงแอบขนยาเสพติดไปกับหญิงสาวเหล่านี้ด้วย

*ผมรู้การเคลื่อนไหว พฤติกรรม อาชีพของเขา จึงแจ้งตำรวจเพื่อให้เขาเป็นหมาจนตรอก ถ้าถูกจับก็ถือว่าโชค  
ดีไป แต่ถ้าเกิดรอดมาได้...*

*รับรองว่าต้องเจอกับทุกมัจจุราชเช่นผม...ซึ่งบทลงโทษของผมมีข้อเดียว...ประหาร*

สายลมยามเย็นพัดเฉื่อยฉิว ผมจอดรถแล้วเดินเล่นตามถนนเส้นเล็กที่ทอดขนานลำคลอง มองตรงไปเห็นบ้านน้อยหลังกะทัดรัดสร้างอยู่ริมคลอง รอบบ้านเป็นสนามหญ้า ปลูกดอกไม้แซมเป็นระยะ ตรงข้ามเยื้องกับบ้านเป็นเพิงหลบแดด รอรถบริการซึ่งนานๆ จะมาสักคัน...

ผมนั่งในเพิงทอดสายตาเข้าไปภายในบ้านหลังนั้น รั้วกระถินทึบด้านหน้าปกปิดบรรยากาศภายใน ส่วนหลังบ้านเป็นรั้วกำแพงแข็งแรงแน่นหนา

ดวงตะวันคล้อยต่ำ นกบินเป็นหมู่ หางแกว่งยาวตัดท้องฟ้ายามอัสดง ตะวันใกล้ตกดิน เหมือนชีวิตคนหนึ่งที่กำลังจะสูญสิ้น

หญิงสาวคนหนึ่งเดินออกมาส่งหญิงวัยกลางคนที่หน้าประตูบ้าน เสียงของทั้งสองลอยมากระทบหู

“ขอโทษนะจะที่บ้านไม่ได้อยู่ดูแลพี่ชายของหนู หลานชายมันป่วยหนักต้องรีบไปดูมันหน่อย แต่รับรองพรุ่งนี้ป้าจะมาแต่เช้าเลย”

“ไม่เป็นไรค่ะ ป้ารีบไปเถอะ น้องช่วยตัวเองได้ นานๆ พี่ชายจะมาสักทีให้น้องดูแลเขาบ้างรับรองว่าทำได้”

*หญิงกลางคนยิ้มให้หล่อนอย่างอ่อนโยน ผมเพิ่งสังเกตว่าหญิงสาวคนนั้นตาบอด*

“จะ...คุณน้องเก่งอยู่แล้ว ป้าไปก่อนนะจ๊ะ...”

คุณป้าเดินจาก หญิงสาวค่อยเข้าบ้าน ผมตั้งป็นจากเธอใส่ที่เก็บเสียง...

เหยื่อของผมหลบตำรวจอยู่ในบ้านหลังนี้ ผมตามรอยเขาเจอไม่ยากนัก เพราะลอบสืบความเคลื่อนไหวของเขามาก่อนหน้าเป็นเดือน

*ทว่า...ขณะที่เห็นน้องสาวตาบอดของเขา ความลึกลับก็บังเกิด...ถ้าเขาตาย ใครจะดูแลน้องสาวพิการ...แต่ดูบเดียวก็น่าจะเกิดความขัดแย้ง*

**เขาตายไปเสียคน ผู้หญิงจำนวนมากจะรอดจากการถูกส่งไปลงนรก ยาเสพติดจะขาดสายส่งหนึ่งราย ช่วยเพื่อนร่วมโลกไม่น้อยให้พ้นจากการถูกมอมเมา**

ผมตัดสินใจดีแล้วว่าทำไมเขา มั่นใจว่าทำสิ่งที่ถูกต้อง ในใจมีความยุติธรรมแน่นอน  
(อ่านตอนต่อไปฉบับหน้า...)

(**หุตม์จรรยา** เป็นเรื่องสั้นที่ได้รับการรวมเล่มในหนังสือรวมเรื่องสั้นเร้นลับ “ลางมายา” โดย ชลนิล)

## ๓๓๓ คณะทำงาน

---

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

**Head:** เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยากรักษ์

**คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้**

**Head:** ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

**คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ**

**Head:** สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยากรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

**คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ**

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยากรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนารัต

### คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

**Head:** ชนินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ รูปชวนคิด

**Head:** รวิษฐา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยศิริศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณทัต วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

### คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

**Head:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยากรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

**Head:** พริ้ม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เตมสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธินัย ตั้งประเสริฐ

### คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี ว่อง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**Head:** ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

**Head:** เกสรา เตมสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

### คอลัมน์ แง่คิดจากหนังสือ

**Head:** เกสรา เตมสินวาณิช



ทีมงาน ๑: พริม ทัฟวงศ์  
ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร  
ทีมงาน ๔: สารินี สาณะเสน  
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย  
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต  
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล  
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรภุศโตภาน

### คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

**Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์**

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์  
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

### ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร  
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์  
อนุสรณ์ตรีโสภา  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
เมธี ตั้งตรงจิตร  
สมกมล ประภาสโกศลกุล  
วรรณรัตน์ พระรักษา  
จิรณัทย์วิมุตติสุข  
พัฒนเดช กอวัฒนา  
ชโนภา อมรเวชรัตน์  
ตรัง สุวรรณศิลป์  
เบญจพร บุญชยาอนันต์  
สุนิสา ปัญจมะวัต

ภัทราวดี จันทร์เหล่าหลวง  
วิรัชรอง ทัพพะรังสี  
บุรินทร์ เจริญผล  
คัมภีร์ คงวัน  
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
อานันตพร จินดา  
วรสิริ จันทร์กระจ่าง  
กฤตตานน กุลจิตติสุธีพร

### ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

**Head:** บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ  
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

### ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

**Head:** ชัญญา พันธจารุณี  
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

### ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

**Head:** กวิน ฉัตรานนท์

### ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพนผล  
อลิสา ฉัตรานนท์  
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ  
กนกเรขา กฤษฏารักษ์  
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก